

LAURA MULLER

MEU AMIGO
QUER SABER...
TUDO SOBRE
sexo



leYa



Ficha Técnica

Copyright © 2006, 2015 Laura Muller
Copyright © 2015 LeYa Editora Ltda.
Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19.2.1998.
É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.
Este livro foi revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.
Copidesque: Beatriz de Freitas
Revisão: Nina Lopes
Projeto gráfico de capa: Rafael Nobre | Babilonia Cultura Editorial
Foto de capa: Renato Parada



CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ
M923s

Muller, Laura
Meu amigo quer saber... tudo sobre sexo / Laura Muller. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2015.
ISBN 9788577345441

1. Educação sexual para adolescentes. I. Título.
15-21463 CDD: 649.65
CDU: 613.88-053.2

Texto Editores Ltda.
[uma editora do Grupo LeYa]
Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 86
01248-010 – Pacaembu – São Paulo – SP – Brasil
www.leya.com.br

LAURA MULLER

MEU AMIGO
QUER SABER...
TUDO SOBRE
sexo



INTRODUÇÃO

Quando vou dar palestras para jovens pelo Brasil afora, percebo que cada vez mais os adolescentes estão interessados no tema da sexualidade. Observo também que sempre há a dúvida “do amigo”: aquela pergunta que às vezes você quer fazer, mas não sabe muito bem como. E aí fica mais fácil começar com “Eu tenho um amigo...” e seguir com a questão.

É assim no programa de TV do qual comecei a participar em 2007 (o *Altas Horas*, da Globo) com um quadro de perguntas e respostas sobre sexo. É assim também no meu dia a dia de palestras, sessões de autógrafos e bate-papos ao vivo ou via redes sociais, aplicativos, blogs, sites e outros canais de comunicação.

E é inspirada nessas descontraídas e infinitas questões que apresento este livro a *você*. Há perguntas das mais variadas e sobre os principais temas que interessam e trazem inquietação e curiosidade para os adolescentes. São questões de enorme importância para que eles possam viver (quando chegar a hora certa) uma sexualidade cada vez mais saudável, responsável e prazerosa.

Então, vamos lá? Boa leitura!



1.

O MUNDO REAL E O VIRTUAL

As redes sociais, os aplicativos de relacionamento, de paquera, e tudo o mais que a internet e o gigantesco mundo virtual oferecem a cada dia, vêm agitando muito o que vivemos no mundo real. Ao mesmo tempo em que nos conectamos cada vez mais com um número enorme de pessoas, e por todo canto (na escola, no bairro, na cidade, no país, no mundo), a gente também se mete em algumas enrascadas. Como, por exemplo, ter fotos constrangedoras espalhadas por onde você não queria que fossem. Ou conversas e comentários mais ousados expostos além do esperado. Ou qualquer outra coisa que cause arrependimento, vergonha e desconforto. Mas este é o nosso mundo da atualidade, e aprender a viver nele, com seus limites e suas possibilidades, talvez seja um dos segredos para mantermos a vida pessoal e os relacionamentos afetivos em campos mais saudáveis e prazerosos. As perguntas e respostas a seguir têm a ver com esse complexo assunto e podem ser um bom começo para a nossa conversa sobre sexo.

1. Eu tenho um amigo que vive procurando na internet como fazer sexo. Esse é mesmo o melhor jeito? A resposta para você e seu amigo é: talvez esse não seja o melhor jeito, não. Isso porque a melhor maneira de viver as experiências sexuais é aquela que cada pessoa decide para si. Sem roteiros nem receitas prontas. É importante saber que cada ser humano é único e vai ter um jeito único de viver a própria sexualidade. Os exemplos ao vivo e em cores da internet talvez ultrapassem alguns limites. E quais seriam eles? Aqui vale uma regra que sempre digo nas palestras que dou para jovens e adultos pelo Brasil afora, no programa de TV do qual participo e por onde mais converso sobre educação sexual: a gente só deve ir até o ponto em que a prática sexual não nos fere nem física nem emocionalmente. Nem fere a pessoa que está ao nosso lado. Essa é uma boa noção de limites e de como agir nas experiências sexuais. Por exemplo, em tempos de *Cinquenta tons de cinza*, é importante saber que no campo das artes e da literatura tudo pode, como as práticas sadomasoquistas que essa obra revela. No entanto, na vida real de cada pessoa, vale pesar bem os prós e os contras. A dica é: cada um deve olhar para si a fim de estipular quais são os seus limites e as suas possibilidades.

2. Meu namorado pediu para eu enviar uma foto sensual para ele pelo celular. Será que devo fazer isso? É preciso ir com cautela nessa história. Há muito risco em jogo: de se expor, de um mundo de gente ver essa sua foto sensual, sem roupa ou sei lá como, e de você se machucar com isso. Sexo e todas as experiências eróticas que o rodeia fazem parte do mundo adulto. Se o mundo jovem quer se aventurar por esse campo, precisa fazer as coisas com muita calma e com alguns limites. Isso de não se expor via celular, nem nas redes sociais nem nos aplicativos ou em qualquer outro espaço, seja ele virtual ou não, é um limite que precisa ser respeitado.

3. Vazou uma foto minha na internet e a escola toda já viu. Eu estava sem blusa e sem sutiã. Era só para o menino que eu estava saindo ver. Mas terminei com ele e agora não consigo mais voltar para a escola porque estou morrendo de vergonha. O que eu devo fazer? Vai ser preciso uma dose gigantesca de coragem para enfrentar essa situação. É muito difícil lidar com essa exposição toda. O primeiro passo é entender

que sim, dói muito se ver exposta dessa forma. Dói pela traição, dói pela exposição, dói pelos comentários, dói por tudo. Mas pode ocorrer com qualquer pessoa. Perdoe-se dessa vez e encare o grupo com firmeza. Você consegue, tenho certeza. E a partir de agora fique de olhos bem abertos para evitar exposições desse tipo. Como? Não tirando fotos, de jeito nenhum, nem gravando vídeos que lhe exponham, mesmo que seja de brincadeira, só para você ou entre pessoas queridas. Há sempre o risco de a foto ou o vídeo vazarem e de a história tomar uma dimensão que pode ser muito dolorida e pesada para você. Preserve-se ao máximo a partir de agora. Isso é uma atitude esperta. E bola pra frente que você tem muita coisa boa e divertida ainda para viver!

4. Estou me sentindo péssima porque topei ficar falando coisas de sexo por mensagem de celular e também pelo Facebook com a pessoa que fiquei na balada. E se ela mostrar para os amigos? E agora? O que dá para fazer é se controlar na próxima vez, se não quiser correr o risco de se expor. Sei que não é nada fácil ter esse controle, mas é preciso lutar consigo mesma para conseguir isso. Avalie se você precisa realmente se lançar assim nas variadas experiências, ou se seria melhor pegar mais leve consigo mesmo e ir um pouco mais devagar. Claro que você pode curtir a balada e se relacionar com quem lhe agrada, seja ao vivo ou por mensagens, aplicativos, redes sociais e tudo o mais. Apenas reveja a forma de viver essa curtidão e quais os limites são mais saudáveis e prazerosos para a sua vida.

5. Fui numa balada gay, fiquei com um cara e tiraram uma foto da gente se beijando. Eu não queria que meus amigos soubessem que sou gay, mas a foto foi parar na internet e todo mundo está compartilhando. Me fala o que eu devo fazer? Você tem todo o direito de querer ter sua privacidade preservada. Ninguém precisa saber qual a sua opção sexual. O que as pessoas têm de saber de uma vez por todas é que homossexualidade não é doença, apenas o jeito de sentir desejo sexual. Se a pessoa sente desejo por alguém do mesmo sexo, ela é homossexual. Se sente desejo por alguém do outro sexo, é heterossexual. E se sente desejo por pessoas de ambos os sexos, é bissexual. Não tem nada de feio, errado ou sujo nisso. É apenas o jeito como cada pessoa sente atração amorosa e erótica. E nisso a gente não manda: não há como controlar por quem a gente vai se apaixonar ou sentir desejo. O que dá para controlar é o que a

gente faz com a paixão e o desejo: se decide vivê-los ou não, e de que forma. Ir numa balada tem sido algo cada vez mais frequente no mundo jovem e também no adulto, assim como se interessar por uma pessoa e acabar ficando com ela e beijando na boca em público. Acontece que alguém tirou uma foto sua nessa hora e isso está lhe incomodando. O problema é que, quando estamos em público, não há como controlar o que os outros estão vendo, fotografando e filmando. Ou seja, você vai precisar ter coragem para encarar a exposição da sua foto e, caso não queira mais correr esse risco, só mesmo não beijando mais em público nem se expondo de forma alguma. E vale lembrar: não se sinta mal por ser homossexual ou bissexual, pois não há nada de errado nisso. Ainda há muito preconceito e falta de informação na nossa sociedade, infelizmente. Mas você não precisa ter preconceito consigo mesmo, não é verdade?

6. Quais podem ser os prazeres da vida erótica no mundo da internet?

Isso vai variar de pessoa para pessoa e do quanto a internet é estimulante ou não para cada um. Há quem goste, por exemplo, de manter uma conversa erótica pela internet ou de visitar sites com esse tipo de conteúdo. Já algumas pessoas não se interessam por isso. Seja qual for o caso, o importante é a noção de limites: a gente só deve ir até aonde aquela prática não nos fere física nem emocionalmente. Ou seja, a vida erótica via internet requer boas doses de atenção, cuidado e respeito aos próprios limites.

7. Quais são os aplicativos de relacionamento disponíveis hoje na internet e como eles funcionam? A onda de aplicativos de relacionamento começou com alguns como o Grindr, com foco na galera homossexual, e na sequência o Tinder, tendo como alvo o mundo heterossexual. Mas não param de surgir aplicativos desse tipo. Cada um tem suas regras e seu jeito específico de funcionar. O que têm em comum é que todos visam a facilitar a localização e o contato entre pessoas que tenham afinidades e estejam em busca de se relacionar de forma amorosa e, em muitos casos, sexualmente também.

2.

AS PRIMEIRAS VEZES

Uma das coisas que mais angustia e estimula o jovem é a tão esperada primeira vez. Como é que é? Qual a hora certa? E se der tudo errado? O que é que eu faço? Essas são questões frequentes. E a primeira vez não é fácil, por mais que se esteja com muita vontade. Envolve insegurança, ansiedade, medo de pagar algum mico e de não saber direito o que fazer. Mas também curiosidade e prazer. A boa notícia é que dá para passar por esse momento de um jeito mais tranquilo. O primeiro passo você já está dando, que é buscar informações sobre o assunto. Então, vamos a elas.

1. Como é essa história de primeira vez? Como qualquer primeira vez da vida: o primeiro dia de aula, o primeiro beijo, a primeira menstruação, a primeira ejaculação no meio da noite de sono e por aí vai. O que eu quero dizer com isso? Que a primeira transa envolve surpresas, fantasias, inseguranças, medos, prazeres, preocupações, diversões, escorregões e tudo o mais que todas as outras “primeiras vezes” que vivemos na vida envolveram (e envolverão) também. Ou seja: a primeira transa é algo novo, e por isso diferente, curioso e único. E essa primeira vez será sua, só sua. Quer dizer: será (ou foi?) diferente da primeira vez da amiga, do primo, do colega da academia. Sendo assim, para saber como é que é, de fato, só mesmo vivendo esse momento.

2. Qual é a hora certa para a primeira transa? Na verdade, o melhor momento é aquele em que você achar que está pronto para isso. Você é quem deve saber. E não tem a ver com a hora em que seu amigo escolheu, ou sua amiga, ou a turma toda, ou o namorado, ou a namorada, ou seja lá quem for. Você precisa estar sentindo segurança para isso. Isto é, precisa estar realmente a fim. Se ainda se sentir em dúvida, talvez seja melhor esperar um pouco mais. E ponderar, dar um tempo para si, pesar os prós e contras. Mas, se tomou a decisão de ter a tão esperada primeira vez, então é importante também lembrar que sexo é coisa para gente responsável, seja na adolescência ou em qualquer outra fase da vida. Isso quer dizer que: 1. Você precisa se informar sobre métodos para evitar uma possível gravidez fora de hora; 2. É necessário se conscientizar de que, hoje em dia, é importantíssimo fazer sexo seguro, ou seja, com camisinha; e 3. É fundamental escolher uma pessoa que você goste de fato e em quem confie para viver esse momento tão importante.

3. E se eu não estiver muito a fim de perder a virgindade, mesmo que alguém insista para eu transar, faço o quê? A perda da virgindade é um momento marcante na vida da menina e do menino também. Essa decisão requer uma dose de maturidade, para que, depois, o saldo dos sentimentos seja mais positivo do que negativo em relação à iniciação sexual. Quando a gente não se sente pronto para a primeira vez, as coisas podem ficar meio complicadas. Nesses casos, é comum depois ter culpa, vergonha ou outro sentimento negativo em relação ao sexo. Isso não é nada legal, não acha?

Vale lembrar: sexo é para ser algo prazeroso para a vida de qualquer pessoa. Mas a gente precisa escolher o momento adequado para experimentar esse prazer. A dica é: não adianta querer começar só porque os amigos já fizeram sexo ou porque o parceiro ou a parceira está pressionando. Essa é uma decisão pessoal, ou seja, que cabe exclusivamente a cada pessoa. É você quem precisa decidir se chegou ou não a hora. E vale lembrar sempre que aprender a usar camisinha e ir ao médico (ginecologista no caso das meninas, urologista no dos meninos) para se informar direito sobre métodos de evitar a gravidez fazem parte do pacote para que tudo saia bem.

4. Namoro um garoto há dois meses. Começamos a acariciar um ao outro e quase transamos! Será que aceleramos demais? Cada pessoa precisa fazer uma consulta a si mesma para ver se aquilo vai ser bacana ou não para ela. O importante é pensar que a gente não precisa ter pressa para nada. Pode deixar as coisas acontecerem com calma, a seu tempo. É importante também sempre buscar informações, em livros como este, em palestras, com educadores, em casa ou onde mais você encontrar informação de qualidade. Mas não basta se informar: é preciso parar um pouco para pensar e buscar o que for melhor para você. Assim tudo fica muito mais saudável, confortável e prazeroso. Resumindo: quer saber se acelerou ou se estava mais do que na hora de ir um pouco além? Pergunte a si mesmo e descubra.

5. Morro de medo de pagar algum mico na hora. E aí? Mico alguma hora todo mundo paga. Isso é normal. Acontece com qualquer pessoa. Fazer o quê? Dar risada pode ser uma boa saída. Sabia que bom humor tem tudo a ver com prazer?

6. Uma amiga minha disse que sentiu vontade de fazer xixi bem na hora e morreu de vergonha. O que ela deveria ter feito nesse caso? Isso pode acontecer com qualquer pessoa. O mais fácil nessa hora é simplificar as coisas: qual o problema de ir fazer xixi? Pare um pouquinho e simplesmente vá. Por que ficar com vergonha? Fazer xixi é algo natural e necessário ao ser humano, não é mesmo? Todo mundo faz, né? Relaxe.

7. Achei um nojo o meu primeiro beijo e não consigo mais beijar ninguém. E transar? Acho que isso nunca vai rolar. Socorro, o que eu faço? Primeiro de tudo, respeite os seus próprios limites. Dê tempo ao tempo. Beijo na boca não é para ninguém sair dando por aí em qualquer pessoa. Fica muito mais bacana quando se está com alguém especial. Essa é uma questão. A outra é: você ficou com nojo de quê? Se escolheu uma pessoa bacana e que seja especial para você, não precisa ter nojo, não. Beijar na boca é assim mesmo. Sabe do que mais? É muito gostoso quando você se sente muito a fim da pessoa. Aí dá vontade de abraçar, beijar e ficar juntinho.

8. Pensei em conversar com a minha mãe, mas não sei, não. Ela não vai aceitar que eu queira transar. O que eu faço? Conto ou não conto? Eu é que sei? De jeito nenhum! Quem decide se conversa ou não, se faz ou não faz, é exclusivamente você. É assim que a gente deve lidar com nossos sentimentos e desejos. Não vai ser o namorado, a amiga ou qualquer outra pessoa que determinará a sua melhor atitude. Quem dá a palavra final é você. Se prefere se abrir com a sua mãe, ótimo. Faça isso e pronto. Agora, se prefere não falar da sua intimidade, também não há mal algum nisso. Você tem o direito de escolher. É a sua intimidade. Você decide.

9. Se o menino olhar, ele vai ver o meu hímen ali no lugar? É difícil para um garoto ou uma garota olhar e perceber direitinho se o hímen, que é a membrana que recobre a entrada da vagina, está ali, intacto. Isso só é mais facilmente feito no consultório do ginecologista. Mas, fica a pergunta: pra que isso? Ser ou não virgem é algo que cabe exclusivamente à garota. Se o namorado desconfia, isso é outra questão. Em casos como esse, talvez esteja na hora de bater um papo franco com ele sobre o relacionamento de vocês como um todo: a importância de confiar um no outro e, principalmente, de respeitar a privacidade.

10. Ele vai sentir a presença do meu hímen durante a primeira relação? O hímen é uma membrana que, na maioria dos casos, se rompe com facilidade durante a penetração. Ou seja, não dá muito para sentir a presença do dito cujo. O que ocorre geralmente é que a menina está tensa, preocupada e ansiosa nas primeiras relações. Aí, muitas vezes contrai toda a musculatura da região vaginal. Além disso, como não consegue relaxar,

não se estimula muito e, em consequência, não produz aquela lubrificação vaginal natural que o corpo libera na hora em que o clima erótico esquenta. É por causa disso, e não do hímen, que às vezes fica mais difícil ocorrer a penetração. Vale saber: essa dificuldade com a penetração pode acontecer com qualquer mulher, de qualquer idade, se ela não estiver tranquila e despreocupada o suficiente para que o relacionamento erótico seja bem bacana. Só um lembrete: mais importante do que se preocupar com o hímen é refletir sobre o momento certo de iniciar a vida sexual.

11. Dá para notar as mudanças no corpo de um dia para o outro, depois que a menina tem a primeira transa? De que mudanças você está falando? Crescimento de uma parte do corpo, diminuição de outra? Ou o quê? As coisas não mudam assim, de um dia para o outro, não. A única alteração corporal que ocorre de uma hora para outra é o rompimento do hímen (aquela membrana que fica na entrada da vagina). Isso na parte física. Quanto ao lado emocional, é outra história. A gente vive uma tonelada de emoções diferentes, talvez algumas muito boas, talvez outras que angustiam um pouco. É assim mesmo. Faz parte desse momento. É importante também saber o seguinte: o corpo da jovem vai mudar ao longo da adolescência, independentemente se ela transar ou não. O que rege essas mudanças naturais é a questão hormonal feminina.

12. Ao tocar a menina, o garoto pode saber se ela é virgem ou não? Meu namorado me tocou e não acreditou que eu fosse virgem. Não acreditar no que você diz não é nada legal. Além disso, se você não for virgem, qual é o problema? O que provavelmente ocorreu com vocês foi uma reação natural de excitação do corpo feminino. Quando a mulher está bastante excitada, a vagina se alarga e se aprofunda, além de ficar naturalmente lubrificada. Isso ocorre com o corpo de todas as mulheres, virgens ou não. É um mecanismo natural. Se o seu namorado a tocou nesse momento, provavelmente sentiu essa reação do seu corpo. E, por falta de informações como essa, começou a imaginar que você não era virgem. Talvez ele não conheça essas mudanças femininas. Mas dá para saber mais sobre o corpo da garota no capítulo sobre esse tema. Vale dar uma lida.

13. Meu namorado colocou o dedo dentro da minha vagina. Depois, disse que com isso eu perdi a minha virgindade. É verdade? Não dá para

saber. Há diversos tipos de hímen, uns que se rompem com mais facilidade e outros que não, permitindo até mesmo a introdução de um dedo. É difícil olhar e descobrir qual é o seu. Para saber melhor, só mesmo indo ao ginecologista e conferindo com ele.

14. Absorvente interno tira a virgindade? Assim como a questão anterior, a resposta é: depende do hímen. Há vários tipos. O mais comum tem um orifício central que costuma permitir a passagem do absorvente interno de tamanho pequeno sem o risco de rompimento. Dica: vá ao ginecologista e veja se ele recomenda ou não o uso para o seu caso.

15. Que história é essa de vários tipos de hímen? Há vários tipos mesmo e o mais comum é o anular, que é uma membrana com um pequeno orifício central por onde escoar o sangue da menstruação enquanto a menina ainda é virgem. Um outro tipo, o complacente, é extremamente elástico e não se rompe com facilidade. Mas esse é bem mais incomum entre as mulheres. Outro tipo pouco comum é um que tem uma série de pequenos orifícios. E ainda existe um que é bem raro, o imperfurado: como o próprio nome diz, ele não tem nenhum furo e é preciso fazer uma pequena intervenção médica para que o sangue da menstruação escoe quando a garota ainda é virgem. Por isso é importante que a menina vá ao ginecologista por volta dos 12 anos, quando é a idade média em que ocorre a primeira menstruação: assim é possível verificar se está tudo ok com o corpo e fazer os tratamentos que forem necessários.

16. Na primeira vez sai sangue e dói? Nem sempre há sangramento e dor quando o hímen se rompe. Isso depende do tipo de hímen e do quanto a pessoa está excitada na hora da transa. Se a jovem estiver bastante tranquila e estimulada, a vagina vai se lubrificar e dobrar de tamanho naturalmente. E essas mudanças corporais ocorrem para que o sexo traga prazer em vez de dor. Mas, como a prática sexual tem a ver com aprendizado, pode ser que nas primeiras vezes as coisas não saiam como o esperado. A dica é: vá com calma, procurando aos poucos descobrir como pode ser prazeroso.

17. Não consigo ter a primeira vez com meu namorado, porque dói muito. Posso estar com algum problema? É importante você tentar relaxar um pouco mais para conseguir ter essa tão esperada primeira vez.

Muitas vezes, a gente fica tão tensa e preocupada que pode até contrair sem perceber a musculatura da região da vagina. E aí a penetração fica complicada. Claro que a primeira vez, ou melhor, as primeiras vezes deixam qualquer pessoa cheia de expectativas e, por conta disso, bastante tensa e ansiosa. Isso é normal. Tentar criar um clima cada vez mais confortável entre você e seu namorado é uma dica para começar a lidar com essa ansiedade. Vale um lembrete: tem que usar camisinha. Não se esqueça dela, nem na primeira, nem na segunda, nem na milionésima vez. Só assim você garante que o sexo seja seguro e prazeroso. Mais uma dica: sempre que a gente sente alguma dor, vale a pena visitar um ginecologista. Essa poderá ser também uma excelente oportunidade para você esclarecer de perto uma série de dúvidas sobre sua saúde sexual e os métodos para evitar a gravidez.

18. A dor pode ser, em vez de uma encanação minha, algum problema físico? Pode. Mas quem vai dizer isso ao certo é o ginecologista. Ele vai examiná-la e verificar se está tudo certinho com a saúde de seus genitais. Esse é mais um motivo para marcar uma consulta com o médico antes da primeira transa. Ele é o profissional mais indicado para dar uma série de orientações, como o melhor método no seu caso para evitar a gravidez.

19. Existe algum tipo de anestesia para que, na hora da minha primeira relação, a dor possa ser mínima e não causar tanto desespero? Que história é essa de que a primeira vez causa desespero? Se você acha que é para ser assim, então melhor esperar um pouco mais. Se o medo é grande, talvez ainda não esteja na hora de ocorrer a sua primeira vez. Saiba que doer é uma coisa. Morrer de dor e se desesperar é outra. Dói quando a menina está muito preocupada com o sexo e não relaxa o suficiente. Ou se começou a penetração antes de ficar bem excitada. É preciso aquecer o corpo para a penetração rolar com prazer: são os beijos, os abraços e os carinhos que fazem esse aquecimento erótico. Será necessário também deixar de lado preocupações do tipo “Será que vai ser bom?”, “Será que vai doer?”, “Será que vou agradar?”, entre outras. Isso gera uma ansiedade enorme que só atrapalha o prazer de estar a dois.

20. Qual é a posição mais confortável para a garota na sua primeira vez, se é que existe alguma? É claro que há. E varia de menina pra

menina: vai depender do jeito que ela se sente mais confortável na hora do sexo. Cada pessoa deve procurar qual posição é a mais agradável para ela e essa será a melhor para a primeira vez, e talvez também para as próximas.

21. Decidi transar, mas estou com medo de não rolar pela minha timidez. Será? Não necessariamente. É natural a pessoa se sentir insegura e meio tímida com a primeira transa. Mas não adianta dominar a situação se você nem sequer experimentou, não é? A dica é: vá devagar e não se cobre tanto. Só isso. É simples. A gente é que tem mania de complicar.

22. O que eu devo fazer, na prática, para que essa primeira vez seja realmente inesquecível? Que tal não ficar fazendo planos demais nem criando expectativas demais? Quando a gente se cobra muito, corre o risco de se frustrar. Surpresas boas e ruins com certeza surgirão. Esse pode ser o grande divertimento da vida: surpreender-se com o novo. Ou seja, talvez esse imprevisto é que deixe tudo inesquecível.

23. Ouvi um amigo dizer que depois da relação ou a menina fica adorando você, ou passa a odiar. Isso é verdade? As coisas nem sempre são tão extremas assim: adorar ou odiar. Entre um extremo e outro, muita coisa pode ocorrer. Em muitos casos, a sensação que fica das primeiras experiências é justamente algo no meio-termo: é bom porque há prazer, mas ao mesmo tempo é um momento difícil, pois há muita ansiedade em jogo. Todo mundo passa por períodos de ansiedade e medo em relação às primeiras transas. Afinal, ninguém nasce sabendo tudo sobre sexo. A dica é: não se preocupe tanto assim. O ideal é decidir bem a hora de ter essa primeira experiência sexual sem se deixar levar por pressões de amigos ou de qualquer outro tipo.

24. Meus amigos já transam, eu não. Qual idade é a certa para um garoto? A idade ideal varia de pessoa para pessoa. O ideal, na verdade, é partir para a primeira experiência sexual quando estiver realmente se sentindo pronto para isso. Não é legal quando alguém decide transar só porque, por exemplo, acha que todos os amigos já transaram. Ou porque tem alguém pressionando para fazer isso. É preciso que você sinta que chegou mesmo a hora.

25. O que eu preciso fazer para que as coisas corram bem nessa primeira transa? Para que as coisas ocorram da melhor maneira possível é importante estar bem informado sobre como se prevenir de doenças sexualmente transmissíveis e como evitar uma gravidez fora de hora. Ou seja: é imprescindível aprender a usar camisinha, e usá-la desde a primeira vez. Como você vai aprender? Treinando em casa, sozinho, quanto for preciso. Com o pênis ereto, repita a colocação de camisinha até se sentir seguro com o método. E vale também uma ida ao médico para ver como anda a saúde da sua região genital (pênis e redondezas), além de tirar as dúvidas que surgirem.

26. Um amigo meu quer saber: é normal um jovem de 19 anos nunca ter transado? E daí se o jovem ainda não transou? Conte para o seu amigo o que estamos falando aqui desde as questões anteriores: que não há uma idade certa para a pessoa ter a primeira relação sexual. Isso depende de uma série de fatores. O principal deles: você precisa achar que chegou mesmo a hora. Não vale a pena transar apenas por motivos como “estou me achando velho demais para começar”.

27. Não rolou minha primeira vez com minha namorada porque não consegui fazer a penetração. Como faço para conseguir? Você precisa entender que a gente nem sempre acerta tudo da primeira vez. Sabe por quê? Há uma grande dose de ansiedade em jogo, tanto sua como da sua namorada. Aí, a coisa se complica mesmo. Isso é normal. A dica é: vá sem pressa, sabendo que, quando o assunto é sexo, a gente aprende devagar. É assim mesmo, com a maioria das pessoas. Com o tempo, tudo se acerta. Vá com calma e tranquilidade, descobrindo aos poucos como fazer as coisas do jeito mais confortável para vocês dois.

28. Tivemos nossa primeira vez não faz muito tempo, mas acho que tive uma ejaculação precoce. Por quê? Ejacular rápido tem a ver com ansiedade, que costuma ser enorme nas primeiras experiências sexuais. Com o tempo, é bem provável que você aprenda a se perceber melhor e descubra aos poucos como controlar a ansiedade e também a ejaculação por mais tempo. Leia mais sobre ejaculação no capítulo sobre esse tema.

29. Ela não teve orgasmo na nossa primeira vez. O que deu errado?

Com a menina ocorre uma situação semelhante à do garoto: o estado emocional também pode dar uma complicada na transa. E não atingir o orgasmo pode ser fruto de certa dose de tensão, preocupação e ansiedade. Ou também pelo fato de ela ainda não ter descoberto direito o seu melhor caminho para chegar lá. Aos poucos, vocês vão encontrar a melhor maneira de lidar com a sexualidade e com o prazer. Vale saber: a gente não descobre tudo no sexo de uma hora para outra. Com paciência e tranquilidade, vocês só têm a ganhar.

30. Não tive minha primeira vez ainda por causa da camisinha: foi difícil colocar e quando consegui ficou meio esquisito. Como resolvo isso?

Usar camisinha é questão de treino. Só mesmo tentando uma, duas, dez vezes ou mais é que você vai pegar o jeito. Uma dica: você precisa treinar em casa, sozinho, até ficar seguro para colocar a camisinha na frente de quem está com você na hora do sexo. Para colocá-la, é o seguinte: 1. Abra o envelope com as mãos (e não com a boca ou a tesoura, para evitar furar a camisinha e comprometer a eficácia dela); 2. Com uma das mãos, pressione a ponta para tirar o ar (essa pontinha é um reservatório: é ali que ficará o sêmen após a ejaculação); 3. Com a outra mão, vá desenrolando a camisinha da cabeça até a base do pênis (tem um lado certo para fazer isso, e você pode perceber na hora: é o lado em que ela desenrola com maior facilidade); 4. Após a ejaculação, com o pênis ainda ereto, é só ir desenrolando devagar, dar um nó na ponta e jogar no lixo. Treine! Você consegue! E lembre: ninguém nasce sabendo. Quer visualizar esse passo a passo? Dê uma olhada no capítulo sobre doenças sexualmente transmissíveis. Vale a pena conferir.

31. Vou ter a primeira vez e não quero usar camisinha para não correr o risco de me atrapalhar todo. Tudo bem usar só nas próximas?

De jeito nenhum. Tudo mal. Camisinha tem que ser usada desde a primeira vez. Leia a resposta para a questão anterior e treine seu uso sozinho, durante a masturbação. Você com certeza vai conseguir. É só ter calma, paciência e consciência de que só com camisinha o sexo é realmente seguro e saudável.

32. Minha namorada e eu praticamos sexo anal, mas ela não permite o vaginal para não deixar de ser virgem. Ela está certa? É importante

ampliar o conceito de virgindade e entender que não é só o rompimento do hímen (a membrana que recobre a entrada da vagina) que conta. Sexo anal é sexo. Não sei se a pessoa pode se dizer virgem já tendo vivido práticas sexuais como essa, não é mesmo? Quanto a ser certo ou errado, cada pessoa é que decide quais são suas regras e seus limites. O mais importante é, quando estiverem juntos, os dois estarem realmente a fim. E usarem camisinha todas as vezes!

33. Estou doido para transar pela primeira vez, mas ela está em dúvida. Não queria terminar o namoro por causa disso. Qual a dica? Que tal começar pensando quanto é difícil tomar a decisão de dar esse passo tão importante que é a primeira transa? E a primeira vez costuma ser marcante para qualquer um: tanto para a garota quanto para o rapaz. Às vezes, a gente ainda não se sente ok para isso e é preciso ter calma. Se um estiver se sentindo pronto, mas o outro ainda não, pode ser que as coisas não saiam tão bem caso vocês forcem a barra. Lembrem-se de que há muitas maneiras de curtir ficar junto. Fazer sexo é uma delas, mas não a única.

34. É normal sentir vontade de transar toda hora depois da primeira vez? É, sim. Quando a gente começa a ter as primeiras experiências mais quentes, acaba pensando nisso praticamente o tempo todo. É absolutamente natural. Tem dois motivos básicos. O primeiro: como é uma novidade, isso fica o tempo todo na sua cabeça. O segundo: seu corpo conspira para que você se sinta assim. Os hormônios (tanto do garoto quanto da garota) fazem com que o desejo fique a mil por hora. Com o tempo, toda essa vontade diminui um pouco, mas isso que você está sentindo hoje é natural.

35. Penso em sexo, mas nunca nem beijei na boca. Tem algo errado comigo? Errado por quê? O fato de você nunca ter beijado na boca não quer dizer nada. Cada pessoa tem o próprio ritmo. O melhor é respeitar o seu e deixar as coisas acontecerem naturalmente. Beijar na boca pode ser ótimo, mas sabe qual é a melhor hora de fazer isso? Ou de dar um amasso? Ou de fazer sexo? Já conversamos sobre isso em questões anteriores, mas não custa repetir: é a hora em que a própria pessoa decidir, sem pressões nem cobranças dos outros.

36. Como faço para deixar de ser boca virgem? Morro de vergonha de me dar mal. Não tem receita, mas talvez uma dica seja: não adianta ficar planejando demais. Essa coisa de criar um roteiro e achar que vai conseguir seguir cada passo é pura bobagem. Que tal deixar para ver no que dá quando rolar o clima para isso?

37. Tenho percebido que não consigo me aproximar de ninguém: beijar, ficar nem ter algo mais. Como mudo isso em mim? É difícil dizer a uma pessoa o que ela deve ou não fazer nas primeiras experiências amorosas. O que a gente nota é que ansiedade, uma certa timidez, preocupações, vergonha e medos são naturais de ocorrer nesses momentos. Uma dica é: perceber o seu jeito de ser e não ficar brigando consigo mesmo. A partir daí, experimentar maneiras de se comportar.

38. O que eu faço se ela não gostar da nossa primeira vez? Não dá para ter controle sobre tudo, sabia? A gente jamais vai conseguir controlar cada detalhe, cada situação, cada reação. Sempre há a possibilidade de algo sair fora do esperado. Se isso acontecer, qual o problema? Encare as coisas com mais leveza e não espere que tudo saia perfeito, nem se cobre demais. Capriche, faça tudo da melhor forma possível. E se algo der errado? Calma, nas próximas vocês vão se acertando.

39. E se eu não curtir? Todos os meus amigos falam que transar é o máximo. Mas morro de medo de não gostar. Ficar se baseando na opinião dos amigos (e achando que tudo tem de sair como eles dizem que deve ser) é uma grande bobagem. Cada pessoa tem suas experiências, que ora podem ser boas, ora podem não ser tão legais assim. Isso varia de um dia para outro, e de pessoa para pessoa. E se você não curtir como planejou? Experimente de outro jeito, e de outro, e de outro. Descobrir-se aos poucos é a graça de viver as primeiras experiências sexuais.

3.

O CORPO FEMININO E O MASCULINO

Tudo mudou. Seu corpo cresceu e deixou de ter as formas de criança. E a cabeça? Sei lá, né? Parece que está uma grande confusão. Calma que é assim mesmo com todos os adolescentes como você. Claro que essas transformações físicas e emocionais geram muita angústia. Mas fazem parte da grande jornada que é crescer. Neste capítulo, vamos nos concentrar nas mudanças corporais da adolescência: no novo corpo da garota e do rapaz, especialmente no que se relaciona ao assunto sexo. Aqui vão algumas principais perguntas colhidas em palestras e outras ações com o mundo jovem: a maioria delas foi anotada anonimamente e depositada na urna de dúvidas que utilizo como ferramenta de apoio para o bate-papo sobre sexualidade. Vale conferir.

1. O que acontece exatamente com o corpo da menina na hora da relação? Muda alguma coisa? Quando a garota se excita, o corpo se prepara naturalmente para a penetração. A vagina, que é um órgão elástico, dobra de tamanho. Ela fica mais larga e mais aprofundada, tudo para que não haja dor. Além disso, produz um líquido lubrificante para facilitar as coisas. Essas transformações acontecem sempre, basta a garota estar estimulada. Só tem um problema: se ela ficar ansiosa, tensa ou encanada com alguma coisa, o corpo também pode reagir. Nesses casos, os músculos da região da vagina podem se contrair sem a menina perceber, provocando, então, a dor na penetração.

2. É verdade que a vagina fica mais larga quando se faz muito sexo? Não fica mais larga, não. O que ocorre é que, a cada relação, a vagina dobra de tamanho para receber o pênis, como falamos na questão anterior. Mas, depois, volta aos poucos ao estado de repouso, ou seja, retorna às dimensões de antes do sexo. Esse processo é uma reação normal do corpo feminino.

3. Sinto muita vergonha da aparência da minha vagina. Tem alguma coisa que eu possa fazer? Tem, sim: parar de se preocupar com bobagem. Para que toda essa preocupação com a aparência da vagina? Vagina é vagina. A de todo mundo é assim mesmo. Não tem nada de feio, não. É que muita gente cresceu ouvindo coisas do tipo “ela é feia e suja” e acaba se convencendo disso. Mas não é.

4. Acho minha vagina escura demais. Por que ela é assim? Você já reparou que cada pessoa tem uma tonalidade particular de pele? E essa variedade, essa diversidade, é muito bacana. A vagina segue o mesmo caminho: cada uma tem uma tonalidade. Pare de se preocupar com bobagens.

5. Tenho vergonha do cheiro da minha vagina. Como melhorar? Ela tem odor muito forte e ruim? Se tiver, pode ser sinal de alguma infecção ou DST (Doença Sexualmente Transmissível). Nesse caso, é preciso consultar

um ginecologista o quanto antes. Ir ao médico com frequência é uma das melhores maneiras de garantir a saúde sexual. Agora, se o odor não é muito forte nem ruim, mas apenas o cheiro característico da região, aí é outro caso. A vagina tem um cheiro característico dela, dos fluidos e secreções naturais que o corpo feminino produz nessa parte do corpo, assim como o pênis também tem seu odor característico. E o que há de vergonhoso nisso? Nada. É assim mesmo e ponto.

6. Tive a minha primeira relação sexual, mas tenho dúvidas se foi da maneira correta. Há perigo de o pênis perfurar um canal errado em vez da vagina? Não tem perigo de errar a vagina, não. Quer dizer, a gente tem dois canais possíveis de penetração: o vaginal e o anal. Como a musculatura da vagina é mais elástica do que a do ânus, o pênis penetra com mais facilidade a vagina. Mas, dependendo dos movimentos da penetração, pode ser que escape. Ou, ainda, por ser a primeira vez, vocês podem se atrapalhar um pouco na hora. Calma que aos poucos vocês se encaixam. E lembrem-se de usar camisinha sempre.

7. Toda vez que transo numa certa posição, depois de alguns minutos de penetração sai da minha vagina um barulho, como se fosse de bolhas de água estourando. O que acontece? Não há nada de errado com o seu corpo. Esse barulho estranho são apenas gases vaginais. Acontece com qualquer menina, com qualquer mulher. Isso é absolutamente normal. Dependendo da posição sexual, a gente elimina gases vaginais na hora da penetração ou até mesmo depois do sexo. Em geral, eles não têm cheiro. Só fazem barulho. O que fazer nessas situações? Deixar pra lá, levar na brincadeira, rir da situação. Mas, caso apresentem algum odor, é sinal de que você pode estar com alguma infecção. Aí será necessário recorrer a um ginecologista para avaliar e sugerir o tratamento mais adequado.

8. Os seios costumam aumentar depois da transa? Na hora da excitação há uma série de mudanças corporais, entre elas o aumento dos seios, que ficam mais inchados. A região da vagina também incha e isso ocorre por causa do aumento da circulação do sangue pelo corpo, fruto dos mecanismos de prazer e excitação. Mas depois do orgasmo tudo volta ao normal.

9. Garotas com peitos grandes sentem mais prazer nessa região? Uma coisa não tem nada a ver com a outra. Tanto as com seios menores quanto as com seios maiores têm potencial para sentir prazer nessa região.

10. Quem coloca silicone perde a sensibilidade nos seios? Não necessariamente. Há quem tenha feito a cirurgia de implantação de silicone nos seios e que continue tendo sensações prazerosas na região quando estimulada. Já outras pessoas se queixam da perda de sensibilidade e diminuição de prazer. Depende de cada um e de cada cirurgia.

11. Eu queria ter peitos maiores. O crescimento deles tem a ver com o quê? O crescimento se acelera com a proximidade da chegada da primeira menstruação. Por volta dos 9 anos, os hormônios começam a agir e as mudanças a surgir. Aos 10 ou 11 anos, os seios passam a aparecer e a marcar a camiseta. A menstruação costuma vir entre os 11 e 13 anos, mas os seios podem crescer até os 15 ou 16 anos, independentemente da idade em que você menstruou pela primeira vez. O tamanho tem a ver mesmo é com a genética. Ou seja, tem relação com os tipos de seios das duas famílias, paterna e materna. Como os seios são formados por tecido gorduroso e por um conjunto de células que vão produzir o leite materno caso haja gravidez, o tamanho também tem a ver com a quantidade de gordura e com as glândulas mamárias. Mas varia muito de pessoa para pessoa.

12. Por que dizem que o clitóris é o principal ponto de prazer das garotas? Porque é mesmo. O clitóris tem uma grande concentração de terminações nervosas (quase 8 mil fibras nervosas). É por isso que é extremamente sensível aos toques e o principal órgão de prazer feminino. Ao ser acariciado, o clitóris se enche de sangue e aumenta de tamanho. Na hora do orgasmo, ele se contrai. E depois volta ao normal. Esse processo (de encher de sangue, aumentar de tamanho e se contrair) tem relação com as reações de prazer no corpo feminino. Mas, por ser sensível, tocá-lo quando a garota não está no clima pode provocar incômodo ou até mesmo dor.

13. Onde fica exatamente a entrada da vagina? Fica logo depois do que a gente chama de monte de Vênus (aquela parte coberta de pelos). O orifício

de entrada da vagina fica meio protegido e recoberto pelos lábios vaginais. Perto dele está o clitóris, que é o principal ponto de prazer feminino: logo acima da abertura da vagina, bem próximo a ela. Em repouso mede cerca de dois centímetros de diâmetro e é como uma saliência (tipo a ponta do nariz).

14. Gostaria de saber quais são as principais áreas de prazer das garotas: apenas os seios, a vagina e as redondezas ou tem mais? As meninas são bem diferentes dos meninos. Enquanto eles preferem os toques diretamente no pênis, elas gostam de carinhos por todo o corpo. Claro que as garotas se estimulam muito com carícias nos seios, no clitóris e na vagina, mas também sentem um grande prazer em outras áreas como virilha, parte interna das coxas, nuca e outras. O segredo para que esses toques sejam realmente prazerosos é, antes de tudo, ficar bem relaxada. Só assim o corpo se prepara para encarar as carícias como o que elas de fato são: algo bem prazeroso. Se a garota estiver nervosa ou preocupada com alguma coisa, aí a situação pode se complicar. Nesses casos, o que era para ser bom pode surtir efeito contrário: irritar, incomodar e até doer.

15. Um amigo me contou que o ponto mais sensível da vagina fica cerca de 3 centímetros da entrada dela. Verdade ou mentira? Verdade. Funciona assim: quando a menina está muito excitada, a vagina produz um líquido lubrificante e dobra de tamanho para receber o pênis. Isso é uma alteração espontânea do corpo feminino. Nessa hora, o canal vaginal (que é uma espécie de tubo) chega a medir cerca de 16 centímetros de profundidade. O fundo desse canal geralmente não é tão sensível como a parte que fica perto do orifício da vagina, que é começo dela. Os dois ou três centímetros mais próximos desse orifício de abertura costumam ser os mais sensíveis ao prazer.

16. E o ponto G, onde fica? O ponto G seria um ponto localizado ali nos dois ou três centímetros iniciais do canal vaginal e que, quando tocado, daria um enorme prazer para a mulher. Mas há controvérsias: alguns sexólogos acreditam que este ponto exista, outros não. Eu costumo dizer que o ponto G está mesmo é na cabeça: se a cabeça vai bem, o sexo vai melhor ainda.

17. Para a vagina da garota, importa ou não o tamanho do pênis? Na verdade, tamanho não é documento. Não faz diferença nem para o seu prazer nem para o dela. Explico: como a parte mais sensível da vagina é a inicial (os tão falados três centímetros), não é necessário ter um pênis enorme para conseguir estimular essa região. Além disso, quando duas pessoas vão para a cama, o que conta é muito mais do que as dimensões dos órgãos: o mais importante é o entrosamento, a troca de carícias, o afeto e a cumplicidade que vocês terão.

18. Será que meu pênis está no tamanho certo para a minha idade? Tenho 15 anos e ele mede 12 centímetros. Sou virgem e morro de medo de na hora ela achar pequeno demais. Essa preocupação que você tem é comum até entre os adultos. Vivemos em uma cultura que valoriza demais as medidas do pênis. Mas isso tudo não passa de um grande equívoco. Como falamos em questões anteriores, durante a relação sexual, o que mais conta é o jeito de tocar a parceira, de se envolver no clima, de trocar beijos e abraços, de namorar. Quem fica muito preocupado com medidas acaba sofrendo demais e sem necessidade. Saiba que o pênis que tem a partir de 9 ou 10 centímetros em ereção é considerado de tamanho normal pelos médicos.

19. Tenho 13 anos e parece que o meu pênis não cresce. Por quê? Você sabia que, quando o menino está entrando na puberdade e na adolescência, as mãos e os pés crescem antes de quase tudo? O pênis é a última parte do corpo a se desenvolver. Que chato, não é? Mas calma: até os 17, 18 anos, o pênis cresce e atinge a forma de adulto. Depois, para de crescer e não adianta ficar puxando, colocando pesinhos, extensores nem fazendo qualquer outra coisa maluca para esticar mais.

20. O pênis não pode ser aumentado com exercícios? Como comecei a falar na questão anterior, isso não funciona. Exercícios não aumentam o pênis, garantem os especialistas. Procurar jeitos novos e prazerosos de se relacionar com quem está ao seu lado é muito mais interessante e esperto do que se preocupar com o tamanho do órgão sexual. Experimente parar de pensar um pouco nisso. A vida pode ganhar ares bem mais bacanas.

21. Ouvi dizer que, amarrando um peso no pênis, ele cresce. É verdade isso? Os especialistas em sexualidade costumam afirmar que essa história de peso amarrado no pênis não dá resultado positivo. Essa preocupação excessiva com o tamanho do pênis é algo sobre o qual a gente deveria pensar melhor e deixar de lado de uma vez por todas.

22. Sai do meu pênis um cheiro estranho e tenho problemas por causa disso. O fato de ter fimose atrapalha? Fimose, de um modo bem simples de explicar, é o nome que se dá ao excesso de pele (o prepúcio) ao redor da cabeça do pênis (chamada glândula). Isso acaba impedindo que, durante a ereção, a cabeça do pênis apareça, o que muitas vezes provoca incômodo ou dor. Além disso, há vezes em que o garoto não consegue fazer a limpeza adequada do local (que é, na hora do banho, puxar toda a pele para trás e limpar bem ao redor da cabeça do pênis), pois o excesso de pele atrapalha. Pode ser que isso esteja provocando o cheiro ruim que você sente. De qualquer forma, é importante ir ao urologista para que ele examine e oriente sobre o que é melhor fazer. Em alguns casos, é necessário realizar uma pequena cirurgia para a retirada desse excesso de pele. Mas não é para ter medo, não: a cirurgia para fimose é bem simples e resolve o problema rapidamente.

23. Tenho fimose e sinto dor sempre que estou transando. Não é insuportável, porém incomoda na hora. O que posso fazer? Dor é sempre um sinal de alerta. E, toda vez que aparece, não há outra saída: é preciso ir ao médico. No seu caso, um urologista. Como a gente já disse anteriormente, fimose é o excesso daquela pele que recobre o pênis, o prepúcio. E a cirurgia para a retirada desse excesso é simples. Melhor ainda: depois dela, você vai poder curtir o sexo com muito mais prazer. Sem dor, sem encanação e com a sua saúde sexual bem-cuidada. Procure um urologista. Vai valer a pena.

24. Acho meu pênis torto e esquisito. Pode ser algum problema? Se esse desvio não é acentuado e você não sente dor na hora da ereção, não é necessário se preocupar. Porém, se há dor, não há como escapar de procurar um urologista. Esse pênis torto pode ser provocado por uma alteração no tecido que envolve uma estrutura do pênis chamada corpo cavernoso. Nesse caso, forma-se uma espécie de calo no corpo do órgão sexual, o que

provoca a curvatura. Em geral, a cirurgia que corrige esse tipo problema dá excelentes resultados. E é muito melhor ir ao médico e fazer o tratamento do que conviver com a dor, não é mesmo?

25. O pênis torto pode dar mais prazer à garota? Quanto ao prazer feminino, isso vai variar de pessoa para pessoa, se o desvio não for muito acentuado. O problema é que a tendência é a curvatura do pênis ir aumentando com o tempo. Ou seja, mais tarde, pode provocar dor à ereção. Aí, não há saída: é preciso procurar um urologista para tratar o problema.

26. Por que os testículos doem às vezes? É assim mesmo? Pode ser que você tenha ficado com muito desejo sexual, se estimulado e não tivesse dado vazão a essas sensações de prazer por meio do orgasmo (que é a sensação de prazer máximo) e da ejaculação (que é a emissão do sêmen, provocada pela sequência de contrações prazerosas do orgasmo). Aí, pode aparecer certa dor nos testículos e é só se masturbar e ejacular que passa. Mas se mesmo depois da ejaculação a dor persistir, será necessário marcar uma consulta com o urologista para um exame mais detalhado da região genital.

27. Por que os testículos são meio gelados? Porque eles funcionam como uma geladeira para guardar os espermatozoides. Para isso, a temperatura costuma ser 1 grau a menos (ou até 2 graus) do que do resto do corpo.

28. Qual é o principal ponto de prazer dos meninos? O principal ponto é, sem dúvida, o pênis. Os garotos ficam muito excitados com toques nessa parte do corpo, em especial na glândula (a cabeça do pênis). Ou ainda nos testículos. Mas é preciso dosar bem a intensidade do toque para não correr o risco de provocar sensações de incômodo ou até mesmo de dor. O corpo do pênis pode ser tocado com mais força. Já a glândula e os testículos, mais levemente.

29. E quais são as outras áreas de prazer do corpo masculino? Será que tem mais alguma além da região do pênis? Claro que sim. Aliás, qualquer ponto do corpo pode ser um local que dê prazer, não apenas o pênis e arredores. Entre eles, barriga, nuca, pernas, rosto e boca. Na

verdade, todo o corpo é repleto de pontos com potencial para despertar o prazer. É um mito pensar que o prazer masculino está restrito ao pênis e nada mais.

30. Tamanho de pênis precisa combinar com tamanho de vagina? Tipo assim: pênis tamanho P com vagina P, ou pênis tamanho M com vagina M? De jeito nenhum. A vagina, que é um órgão extremamente elástico, se adapta aos diversos tamanhos de pênis. A vagina tem mais ou menos as dimensões de 2,5 centímetros de diâmetro por 16 centímetros de profundidade nos momentos de excitação. Ela é justamente bem elástica para se ajustar com tranquilidade ao pênis.

4.

O ORGASMO, A EREÇÃO E A EJACULAÇÃO

Ansiedade é coisa que todo mundo tem. Mas quando se trata das primeiras experiências sexuais ela pode aumentar um pouco e causar estrago: dificuldade de chegar ao orgasmo, de controlar a ejaculação, de ter ou manter a ereção. E aí? Fazer o quê? Que tal entender que dificuldades podem ocorrer com qualquer pessoa, de qualquer idade, e encarar isso com mais naturalidade? Confira nas perguntas a seguir algumas preocupações, angústias e dúvidas, e veja como ninguém está sozinho nessa história.

1. Qual a melhor forma de a garota conseguir ter orgasmo? A primeira delas é relaxar e não ficar pensando o tempo todo: “Tenho que chegar lá.” Essa preocupação só atrapalha, deixa a menina tensa e complica tudo. Na hora de viver o prazer sexual é preciso estar bem tranquila, sem nada martelando a cabeça, muito menos preocupações do tipo: “Será que estou agradando?”, “Será que vai ser mesmo bom?”, “Será que vou conseguir chegar lá?” Esses pensamentos só atrapalham: o clima vai por água abaixo, e o orgasmo também. Outra dica: a gente precisa descobrir o que dá mais prazer. Carícias no clitóris costumam ser as principais responsáveis pelo orgasmo feminino, mesmo durante a penetração. Mas há outras coisas excitantes, como beijos, abraços, toques. Esse monte de carícias recebe o nome de preliminares. Elas esquentam o clima e fazem com que, aos poucos, o orgasmo feminino se aproxime.

2. Como é o orgasmo feminino? O orgasmo é uma sequência de contrações prazerosas que dura cerca de 8 a 10 segundos. Na mulher, essas contrações começam desde o útero, passando pelo canal vaginal e chegando ao clitóris. O mecanismo envolve ainda uma série de outras reações, como o aumento dos batimentos cardíacos (chega-se a 150 batimentos por minuto na hora do orgasmo), da circulação do sangue e da temperatura do corpo. Isso tudo junto compõe as reações de prazer. Vale saber: o orgasmo nem sempre é aquela coisa de perder o fôlego. É uma sensação de intenso prazer, sim, mas há dias em que é mais fraquinho do que em outros. O melhor é não ficar se preocupando só com ele e sim curtir cada momento da relação.

3. O toque no clitóris nem sempre é tão bom para mim. Isso é normal? Muitas vezes o prazer sentido com os toques no clitóris é bem diferente do que se imagina, ouve falar ou vê em filmes. As carícias despertam sensações variadas, dependendo de como a gente está no dia. Se você está tensa, irritada ou ansiosa, o seu corpo reage de forma mais negativa aos toques. Nesse caso, a carícia no clitóris pode provocar incômodo e até mesmo dor. Massageá-lo por muito tempo também pode causar uma sensação ruim ou de amortecimento. Tudo isso é absolutamente normal e pode acontecer com qualquer pessoa.

4. De quanto em quanto tempo a mulher goza novamente? Varia de pessoa para pessoa. E de acordo com o nível de excitação dela. Em geral, logo após o orgasmo o corpo entra numa profunda fase de relaxamento. Nessa hora, tudo o que se quer é relaxar. Isso ocorre tanto com as garotas quanto com os rapazes. Mas, depois de um tempinho, se o casal retomar as carícias, a excitação sexual pode voltar, e o orgasmo ocorrer de novo.

5. O que são orgasmos múltiplos? Há mulheres (cerca de 10%) que têm uma sequência de pequenos orgasmos durante a mesma relação. Porém, a maioria (90%) reage de maneira diferente ao aumento de prazer e tem um grande e intenso orgasmo ao final da transa. Cada mulher nasce de um jeito: ou com a característica de ter esses pequenos orgasmos múltiplos, ou de ter um maior, mas só ao final da relação. Para quem pertence a esse segundo grupo, a dica é: após o orgasmo, não fique ansiosa para ter um segundo, terceiro ou mais. O ideal é dar tempo ao tempo e deixar seu corpo fazer o que ele pede no momento: relaxar. Pelo menos por um instante.

6. Que raiva não ter orgasmo! Por que eu não consigo? Ninguém nasce sabendo tudo sobre sexo. E não basta fazer uma vez para descobrir todos os segredos. Portanto, quem nunca teve orgasmo, não precisa se desesperar. Daqui a pouco você consegue. Quais as dicas para isso? Há três básicas: 1. Tenha paciência e não se cobre demais; 2. Procure conhecer melhor o seu corpo e o seu jeito de sentir prazer; e 3. Deixe as coisas rolaem de forma divertida e descontraída. Assim fica mais tranquilo e prazeroso.

7. Sinto prazer, mas não é tudo aquilo que falam. Há algo errado? Prazer sexual às vezes é uma coisa complicada mesmo, pois envolve várias questões. A começar pela qualidade desse prazer: o que será que é “tudo aquilo” de que as pessoas tanto falam? Muitas vezes, há quem acabe desvalorizando o próprio orgasmo porque fica esperando algo muito estrondoso, gigantesco, de perder o fôlego. Só que não adianta querer que tudo seja como em um filme, né? Vida real é bem diferente. Há diversas intensidades de prazeres e de orgasmos.

8. Meu namorado é bem bacana e me deixa à vontade. Mas eu meio que travo e não chego ao orgasmo. Como resolvo isso? Estar com alguém especial é bem importante para curtir a relação. A dica é tentar deixar as

preocupações com o orgasmo de lado e saborear cada momento que estão juntos. Que tal experimentar as coisas sem muita programação, sem roteiro, só com a espontaneidade do momento? Pode ser um caminho para começar a destravar.

9. Será que eu vou fazer xixi na hora do orgasmo? Tenho medo de relaxar e isso ocorrer. Para não sentir vontade de fazer xixi na hora do sexo, basta ir ao banheiro antes da transa. Com a bexiga vazia, você não vai ter xixi para fazer na hora. Isso resolve a questão e permite que você fique mais à vontade.

10. Senti meu corpo quente e minhas pernas tremeram. Foi orgasmo? Talvez sim, talvez não. Cada pessoa sente de um jeito. O que dá para dizer é que orgasmo é uma grande sensação de prazer, que leva alguns segundos e depois provoca um relaxamento intenso. Tem gente que fala que sente um estremecer do corpo, um formigamento na região da vagina e sei lá mais o quê. As descrições variam e algumas são mirabolantes. Só mesmo você para perceber as suas.

11. A TPM pode interferir no prazer sexual da garota? Eu fico meio irada. A tensão pré-menstrual pode atrapalhar, sim, infelizmente. Tudo o que influi no emocional de uma pessoa pode atrapalhar o orgasmo, o desejo, o prazer e o desempenho sexual. Isso é normal. A dica é: procure um ginecologista para ver com ele o que pode aliviar a sua TPM.

12. Por que dificilmente sinto prazer na penetração? Difícil dizer o que determina a preferência por essa ou aquela prática. Uma série de fatores, incluindo suas fantasias, seus desejos, a forma como você se relaciona com o próprio corpo e o jeito como a pessoa que está ao seu lado se comporta, entre outras questões, podem influir no prazer do momento.

13. Quantos movimentos são necessários para se ter orgasmo com a penetração? É impossível dizer isso ao certo. Não há um número ideal de movimentos. Depende do nível de excitação da pessoa naquele momento, entre outras questões. Uma coisa é certa: quanto mais estimulada ela

estiver antes da penetração, mais prazer sentirá. Como consequência, o orgasmo pode vir mais rapidamente.

14. Ela não demonstra muito se está gostando ou não. Nem se teve orgasmo. O que devo fazer? Que tal tentar conversar com ela sobre desejos e expectativas de um jeito bem descontraído, com atenção e carinho? Essa é uma forma de começar a se conhecerem melhor. Vale a pena vencer a inibição e bater um bom papo, o que pode ser muito interessante e útil para os dois. Sexo é um eterno exercício de descoberta de si mesmo e da outra pessoa. A gente deve sempre procurar se perceber melhor e ao outro também.

15. Existe alguma coisa que saia da vagina dela e que realmente confirme que teve orgasmo? É bom que a gente entenda que ejacular e chegar ao orgasmo são coisas diferentes. Na maioria dos homens, a ejaculação (que é a emissão do sêmen) e o orgasmo (que é a sensação de grande prazer seguida de profundo relaxamento) costumam vir ao mesmo tempo. Mas há casos em que o homem atinge o clímax sem ejacular. Sobre as mulheres, em geral não há nada que necessariamente saia do corpo dela e que comprove que ela chegou lá. Há uma polêmica em torno da seguinte questão: a ejaculação feminina. Para uma parcela dos sexólogos, mulher não ejacula: o que pode ocorrer é, durante o orgasmo, ela liberar um pouco mais do lubrificante vaginal que é produzido naturalmente pelo corpo feminino. E isso não seria uma ejaculação feminina, apenas a liberação desse líquido. Porém, a controvérsia está no fato de uma parcela dos especialistas afirmar que mulher ejacula, sim.

16. Toda vez que tenho relação com meu namorado, o líquido que ejaculamos vaza tudo e preciso me limpar, pois se levanto escorre pela minha perna. Tenho problema? De jeito nenhum. Tudo não passa de sua lubrificação vaginal natural. Na fase da excitação, o corpo de algumas mulheres produz o líquido lubrificante em maior quantidade, outras em menor. Na hora do orgasmo, as contrações que ocorrem na região da vagina muitas vezes fazem com que esse líquido seja expelido. Isso pode ocorrer com algumas pessoas. Com outras, não sai líquido algum.

17. Um amigo meu disse que tem menina que finge o orgasmo. Será? Isso pode ocorrer, sim. Mas fingir não é nada legal. Quem faz isso sai insatisfeita da cama e acaba se distanciando de um dos principais motivos para estar ali: a busca não só do prazer do outro, mas também do próprio prazer.

18. Já tive quatro namoradas e sempre me dei bem com elas, mas a atual nunca chega ao orgasmo. O que a gente deve fazer? Chegar ao orgasmo costuma ser mais fácil quando vocês escolhem um local tranquilo para ficarem juntos e fazem tudo de forma descontraída e sem pressa. E sem grandes preocupações em obter o orgasmo no final.

19. Em que idade o garoto ejacula pela primeira vez? É mais ou menos por volta dos 11, 12 ou 13 anos que ocorre a primeira ejaculação (às vezes um pouco antes, em outros casos um pouco depois). E com frequência ela acontece até durante o sono: isso se chama polução noturna. Essa primeira ejaculação é sinal de que os genitais amadureceram e já estão produzindo espermatozoides, as células sexuais masculinas.

20. Tenho ejaculação precoce. O que fazer para não ser tão rápido? Ansiedade em excesso é a principal causa da ejaculação rápida. A solução é tentar se sentir mais tranquilo e menos ansioso. Muitas vezes o garoto fica tão excitado e empolgado que acaba não conseguindo controlar a ejaculação. Isso é comum na fase da adolescência. Não se sinta o pior dos garotos por causa disso. É natural enfrentar uma dificuldade ou outra.

21. O que provoca essa ansiedade toda na hora da ejaculação? E como faço para acabar com ela? A ansiedade pode ser provocada por inúmeras razões. Uma delas: o garoto está encanado com a ereção e quer acabar rápido para que consiga manter o pênis ereto até o final. Outro motivo: o menino está preocupado com a menina, tendo pensamentos do tipo “O que será que ela vai achar de mim?” ou “Será que vou me sair bem?”. Essas questões são fatais para o prazer. Tente descobrir as causas da sua ansiedade. Esse é o primeiro passo para lidar melhor com ela. Outro passo é entender que ansiedade é coisa que faz parte da vida das pessoas. Está presente por causa de provas, amigos, namoros, mudanças no corpo e uma infinidade de outras questões. O sexo não poderia ficar de fora desse

quadro, ainda mais quando a gente está começando a descobri-lo. É novo, é prazeroso, é divertido. Mas também é algo que envolve preocupações com o bom desempenho, as doenças sexualmente transmissíveis e a gravidez fora de hora. Ao juntar tudo isso num mesmo pacote, a ansiedade aumenta. E algumas dificuldades, como a de controlar a ejaculação, podem surgir. O interessante é lembrar que tanto o garoto quanto a garota estão no mesmo barco. Ambos experimentam as primeiras relações sexuais, assim como as ansiedades e angústias que essa fase traz. Ao perceber que o outro está com os mesmos medos e com as mesmas dificuldades, fica mais fácil aceitar que essas coisas acontecem não só com você, mas com todas as pessoas. Com calma, dá para virar esse jogo.

22. Existe exercício para aprender a controlar a ejaculação? Até tem. É assim: na hora da masturbação, experimente perceber melhor o momento em que você sentir que está próximo de ejacular. Nesse instante, pare a masturbação. Respire, pense em outra coisa. Só recomece quando sentir que as coisas estão sob controle. Pare de novo antes de ejacular. Repita o processo algumas vezes. Esse pode ser um começo para conhecer melhor os seus mecanismos de prazer e a sua ejaculação.

23. Há remédio ou tratamento para a ejaculação precoce? Existe tratamento, sim. Pode ser feito com um psicólogo e sem a necessidade de remédios. O especialista pode ajudar a entender o que lhe causa tanta ansiedade e como lidar melhor com tudo isso.

24. Como segurar a minha ejaculação para suportar vários orgasmos dela? Será que você não está exigindo demais de si mesmo? Por que é que você tem que aguentar tanto tempo? Precisa mesmo de tudo isso? Numa relação sexual, não é só o orgasmo que conta, apesar de a gente viver querendo chegar lá. Que tal tentar investir um pouco mais no caminho até esse clímax, e não só no orgasmo em si? Como? Relaxar e não se cobrar demais pode ser o primeiro passo.

25. Queria demorar muito, como nos filmes. Como é que se faz isso? Não dá para querer copiar filme erótico. Adivinha por quê? Porque é ficção e não realidade. As cenas são gravadas, interrompidas, refeitas, editadas. Ou seja, o que aparece na tela não é como a vida real, que tem começo,

meio e fim. No cinema, essa sequência é fruto de uma montagem, uma criação. Na vida real, tudo é bem diferente.

26. Acho que ejaculo pouco. Qual seria a quantidade normal? Os homens costumam ejacular o equivalente a uma colher de chá de esperma. Parece pouco? Mas não é, não. É mais do que o suficiente para engravidar a mulher. Outra coisa: se você tem duas, três ou mais ejaculações num curto espaço de tempo, pode ser que a quantidade de esperma diminua a cada vez. Ou até que não saia nada em alguma delas. Isso ocorre porque o reservatório de sêmen vai esvaziando. Mas, no dia seguinte, o estoque é refeito pelo corpo masculino e tudo volta ao normal.

27. Tenho que usar camisinha mesmo se tiver ejaculação rápida? Claro que sim! A ejaculação deve ocorrer dentro do preservativo, a qualquer tempo. Isso é fundamental para evitar as DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis) e auxiliar também na prevenção à gravidez fora de hora.

28. Muitos garotos sofrem de ejaculação rápida? Ejaculação rápida ou precoce é uma coisa que incomoda muita gente, sim. Não tem jeito: se o menino ficar ansioso ou tenso por ser as primeiras vezes (ou por ser o primeiro encontro com aquela menina), aí não dá muito para segurar. O resultado? Ejaculação em questão de minutos (ou segundos).

29. Quando ele crescer, passa? Em geral, sim: com o tempo, ele vai se conhecendo melhor e aprende a controlar a ejaculação.

30. E o que a menina pode fazer nessas horas? O ideal é encarar numa boa e não ficar com cobranças, muito menos com gozações.

31. Homens adultos também podem ter ejaculação rápida? Sim. De acordo com diversos estudos nacionais, de 60 a 70% dos jovens apresentam ejaculação precoce. Já a porcentagem de adultos com dificuldades para controlar a ejaculação está em torno de 25 a 35%. Mas tem tratamento: o especialista mais indicado para isso é o psicólogo.

32. É normal o garoto ejacular de noite, durante o sono, mesmo sem querer? Sim. Isso tem até nome: chama-se polução noturna, como falamos em questões anteriores. E pode acontecer com frequência na adolescência, sem que o garoto consiga controlar. Homens adultos, às vezes, também costumam ter: nesses casos, é como uma válvula de escape para o desejo sexual.

33. É normal que, logo depois da ejaculação, eu perca o interesse no sexo? Isso é perfeitamente natural. Após o orgasmo e a ejaculação, o corpo masculino entra numa fase chamada refratária: um período em que não responde aos estímulos eróticos. É quando o corpo masculino dá um tempo e entra numa etapa de profundo relaxamento. Isso também ocorre com o corpo feminino após o orgasmo. Nesses momentos, não adianta querer que o pique volte a todo custo. A duração dessa fase varia de acordo com a idade: quanto mais novo, mais rapidamente o corpo estará acordado para uma próxima transa. No adulto, o período refratário dura em torno de 30 minutos a 1 hora, mas pode chegar a mais tempo. No adolescente, demora 15 minutos mais ou menos.

34. Sinto uma dor na hora em que fico excitado. Às vezes é até meio forte. É assim mesmo? Sempre que você sentir alguma dor no pênis, testículos, ânus ou em qualquer outro ponto da região genital, a dica é procurar o urologista. A dor nunca deve ser encarada como algo normal. Pode não ser nada de preocupante, claro. Mas também pode ser um sinal de alerta. Por exemplo: esse incômodo talvez sinalize o início de um processo inflamatório em alguma área dos genitais. Só o médico poderá dizer ao certo do que se trata. Não fique inibido ou com preguiça de procurar um especialista. A gente deve estar sempre de olho na saúde sexual. Afinal, dor não combina com bem-estar, nem com saúde ou prazer, não é mesmo?

35. Sempre que beijo uma menina de um jeito muito apaixonado, tenho uma ereção. O que posso fazer para evitar isso? Situação complicada, não é? Mas pode acontecer com qualquer rapaz. Quando se está na fase da adolescência e da iniciação sexual, a ereção surge rapidamente mesmo. É uma reação natural do corpo do menino diante de um estímulo de prazer. Como lidar com a questão? Talvez parar de ficar encanado com as reações

naturais do seu corpo seja a melhor saída. Lembre-se de que isso tudo faz parte do processo de desenvolvimento de qualquer um.

36. Será que consigo controlar a excitação que vem sempre rápido demais? É difícil controlar a excitação e a ereção, pois são uma resposta natural do corpo masculino durante o envolvimento erótico. Para evitar ereção em momentos em que você não quer que ela ocorra, só mesmo tentando desviar a atenção para algo que não desperte o seu desejo sexual.

37. O que ocorre exatamente no meu corpo antes e durante a excitação? Acontece assim: quando algo estimula o garoto (um toque, um beijo, uma visão excitante, a imaginação ou outro estímulo qualquer), ele sente desejo. Em seguida, várias transformações ocorrem no corpo, como o aumento dos batimentos cardíacos e da pressão do sangue, e com isso vem a ereção. Se o clima continua esquentando, a próxima fase é a do orgasmo, e as contrações que o clímax promovem fazem com que o sêmen seja expelido. Isso é a ejaculação. A última etapa é um momento em que dá vontade de descansar: é a fase chamada de resolução, em que o corpo volta ao ritmo em que estava antes de sentir todo esse desejo sexual e essa excitação, e o garoto tem uma sensação gostosa de relaxamento. Esse é o jeito normal de todo homem funcionar. Com a mulher é bem semelhante: ela também passa pelas fases de desejo, excitação, orgasmo e resolução, porém com as particularidades do corpo feminino. Portanto, não fique preocupado com as reações naturais do corpo.

38. Falhei pela primeira vez na vida. E agora? Isso pode ocorrer com qualquer pessoa, em qualquer momento da vida. Se for uma vez ou outra, não precisa se preocupar. Falhar de vez em quando é natural.

39. Parece que meu pênis enfraquece logo. Por quê? Será que é nervosismo? Nervosismo atrapalha, sim, e muito. Ao ficar bastante tenso e ansioso, seu corpo acaba liberando uma grande dose de adrenalina no sangue, e isso faz com que o pênis amoleça. Quanto mais você fica assim, mais difícil é conseguir ter ou manter a ereção. A dica é: procure relaxar. Deixe as preocupações de lado e viva o prazer de forma mais tranquila. Você verá que a ereção, dessa forma, vai se manter até a hora do orgasmo e da ejaculação.

40. Outro dia, quando fui ver, já estava com o pênis totalmente mole, não sei se por muito tesão. Será que eu gozei sem perceber? Muitas coisas podem ter ocorrido. Se você ejaculou, o pênis acaba perdendo mesmo a ereção. Como falamos anteriormente, isso é uma reação normal do corpo masculino após o orgasmo. Funciona assim e ponto. Não há o que mudar nessa história. Se você não ejaculou, talvez o que tenha ocorrido foi um excesso de ansiedade, que dá uma descarga de adrenalina no corpo e atrapalha o mecanismo da ereção. Não se preocupe demais com o que já rolou. Vale mais a pena ficar sossegado e partir para a próxima sem medo nem preocupação.

41. Um amigo meu quer experimentar só de farra esses remédios para ter mais ereção. Tudo bem se ele usar? Ele está com alguma dificuldade para manter o pênis ereto? Se a resposta é não, então para que tomar remédio? Essa história de querer experimentar só de farra, ou para turbinar o sexo, é uma grande bobagem. Se o homem não tem problema de ereção, há maneiras muito mais interessantes e prazerosas de turbinar a transa do que com um medicamento. As dicas são várias: escolher lugares diferentes para estar a dois, incluir carícias novas, fazer uma massagem relaxante, experimentar novos jeitos de beijar etc. Ou seja: usar a criatividade é bem mais saudável do que tomar remédios sem necessidade.

42. Perda de ereção é problema de quem? De vez em quando acontece comigo e a menina pensa que a culpa é dela. Ou que eu não gosto mais dela, mesmo eu falando que gosto, sim. Não é fácil lidar com problemas desse tipo. E não tem nada a ver essa história de ficar caçando de quem é a culpa. Ou de você não gostar mais dela. Falhar uma vez ou outra pode acontecer com qualquer pessoa: homens às vezes têm problemas com a ereção e a ejaculação, mulheres com o orgasmo e a penetração. Claro que é preciso ficar atento a essas dificuldades e buscar ajuda com especialistas quando necessário: o médico para avaliar as questões físicas, o psicólogo para lidar com as questões emocionais. Mas se preocupar só porque acontece de vez em quando não ajuda em nada. Pelo contrário: faz com que algo que é natural (falhar algumas vezes) se torne um problema.

43. Algum tipo de estresse atrapalha? Claro que sim. Se você está estressado e cheio de preocupações, isso pode deixá-lo ansioso a ponto de

perder a ereção. Para sair dessa, há várias alternativas, que vão desde parar um pouco para pensar, olhar para dentro de si e ver que a história não é tão ruim quanto parece, até buscar ajuda de especialistas, como o urologista e o psicólogo.

44. Se a gente for virgem, será que pode dar tudo errado, tipo ele falhar? Ninguém tem bola de cristal para prever o futuro, né? Talvez nada disso ocorra. Ou pode ser algo saia fora do planejado. A dica é: não adianta ficar planejando demais. Melhor deixar as coisas acontecerem espontaneamente. Se algo der errado, tudo bem. Isso acontece. E o segredo, nessas horas, sabe qual é? Encarar com calma e bom humor. Essa é a melhor dica para lidar com qualquer dificuldade sexual.

45. Surpreendi meu namorado tirando a minha roupa, mas ele ficou todo sem jeito e falhou. Por quê? Toda surpresa pode surtir reações inesperadas. Mas não significa que ele não goste de você, viu? Nessas horas, o melhor é ninguém ficar preocupado demais com o que rolou. Levar na brincadeira e deixar para lá são a melhor saída.

5.

MASTURBAÇÃO, SEXO ORAL, PENETRAÇÃO VAGINAL E ANAL

Chegou a hora tão esperada de abrir ainda mais o jogo e ampliar o nosso bate-papo sobre sexo. Jovens como você têm muitas dúvidas sobre masturbação, sexo oral, anal e penetração vaginal. Que tal tentar esclarecer algumas delas agora?

1. Um amigo meu disse que masturbar muito pode provocar pedras nos mamilos. Verdade ou mito? Mito. Não causa pedra nos mamilos. Nem faz crescer pelos nas mãos. Nem prejudica a saúde. Nem enfraquece a pessoa. Nem traz nada de ruim para você. Pelo contrário: ajuda a conhecer o próprio corpo, pode dar muito prazer e ensinar o caminho para o orgasmo.

2. Por que as pessoas acham tão errado a masturbação? Todos esses mitos fazem parte de uma educação sexual repressora com raízes bem fortes no século XVIII. Em 1758, por exemplo, a classe médica europeia publicava obras com os malefícios da masturbação: diziam que as pessoas adoeciam, babavam, ficavam malucas e poderiam até morrer. Muita gente acreditou, e aí surgiu uma verdadeira caça à masturbação. Foi só no finalzinho do século XIX que as coisas começaram a mudar. Grandes nomes da ciência descobriram que aquelas ideias não passavam de crenças pra lá de equivocadas. Hoje os estudiosos são unânimes em afirmar: masturbação não faz mal à saúde, de forma alguma.

3. Não me masturbo de jeito nenhum. Será que eu deveria? Ninguém é obrigado a se masturbar, né? Faz quem quer. Aliás, quando o assunto é sexo, vale respeitar a seguinte regra: a gente só deve fazer o que estiver realmente a fim. Assim é muito mais bacana, saudável e prazeroso.

4. Tenho muitas espinhas na cara e me masturbo com frequência. É por isso? De jeito nenhum. Isso não passa de outro mito em torno da masturbação, como começamos a explicar nas questões anteriores. As coisas apenas coincidem: na adolescência, é comum o aparecimento de espinhas por questões hormonais. E costuma ser justamente na adolescência que se começa a descobrir os prazeres sexuais. Entre eles, a masturbação.

5. Sinto culpa quando me masturbo e parei com isso. O que devo fazer? O que você sentir vontade: se está a fim de se masturbar, tudo bem. Você pode fazer isso sem culpa nem preocupação, pois é uma prática saudável,

como a gente disse nas questões anteriores. Mas, se não se sente confortável de jeito nenhum, então talvez seja melhor não se forçar a nada.

6. Pode viciar? Eu me masturbo umas seis vezes por dia. Não necessariamente. Masturbar-se várias vezes costuma ser comum nesta fase em que você está, a adolescência. Acontece que esse período é uma época de descoberta sexual. E é comum querer repetir a masturbação várias vezes. Com o tempo, todo esse desejo acaba diminuindo um pouco. E a frequência da masturbação também.

7. Tem alguma dica para a masturbação masculina? Aqui vai uma que tem tudo a ver com saúde: você pode incluir um treino na masturbação. Treino do quê? De como vestir a camisinha. Sozinho, é mais fácil aprender a colocá-la. Quanto mais se treina, mais simples fica. E usar camisinha é fundamental para as experiências sexuais a dois.

8. Se eu me masturbar muito agora, posso ficar impotente no futuro? Isso é uma bobagem. Não, você não vai ficar com dificuldades de ter ereção só porque se masturbou muito ao longo da vida. Relaxe.

9. Tudo bem usar gel de cabelo quando estou masturbando? Muita gente usa o que tiver por perto: hidratante corporal, gel, óleo e até cuspe. Mas isso não costuma ser o melhor a fazer. Existem produtos específicos para tornar a masturbação mais excitante. São lubrificantes vendidos em farmácias, disponíveis na versão líquida ou em forma de gel. Há também os encontrados em lojas de artigos eróticos, as sex shops, e muitas delas vendem pela internet.

10. Minha namorada tem vergonha de se masturbar na minha frente. Por quê? Talvez por conta dessa educação sexual repressora que faz parte da nossa história da sexualidade e que por muito tempo nos disse equivocadamente que a masturbação tinha algo de errado.

11. A masturbação feminina pode romper o hímen? Depende de como for feita. O hímen é uma membrana elástica que recobre a entrada da

vagina. Se as carícias forem feitas em regiões como o clitóris, os lábios vaginais, entre outras áreas, não há interferência no hímen. A situação muda um pouco quando há a introdução dos dedos no canal vaginal. Nesses casos, dependendo do tipo de movimento que for feito, pode ocorrer, sim, o rompimento do hímen. Vale lembrar: o principal ponto de prazer feminino não está localizado na área do hímen. Na verdade, fica em outro local, ou melhor, fora da abertura da vagina. Esse ponto é o clitóris. As carícias nesse órgão são as que mais excitam.

12. Tenho vergonha até de acariciar meus seios. O que faço para desinibir? Cada pessoa é de um jeito e tem suas inibições. Talvez saber que não há mal algum em sentir prazer tocando o próprio corpo pode ajudar a se desinibir.

13. O que pode acontecer nas preliminares? O que eu faço? Preliminar é tudo aquilo que faz um preaquecimento para a prática sexual. Ou seja, que prepara o corpo para o sexo. As preliminares podem ser das mais variadas: beijos, abraços, toques, carícias, sussurros etc. Quem vai definir o que fazer é cada casal, que deve escolher o que mais agrada a cada um. Como se descobre essas preferências? Aos poucos, com a convivência a dois.

14. Quais são as melhores preliminares? Não tem regra. As preliminares mais eficientes são aquelas que cada pessoa mais gosta. Pode ser o clima de sedução, os beijos, os abraços, os toques e tudo o mais que o casal experimentar e gostar.

15. Minha namorada detesta sexo oral. O que fazer para ela passar a gostar? Não é nada agradável a pessoa fazer o que não sente vontade. Senão a relação deixa de ser o que deveria: algo muito prazeroso. Aí perde toda a graça, não acha? Algumas pessoas não gostam mesmo de uma prática ou outra. Nesses casos, não há o que fazer. É respeitar as preferências de cada um e ponto final. Outras simplesmente não curtem determinadas carícias por vergonha, por medo ou por achar errado. No fundo, nada disso é errado, sujo ou feio. São apenas formas de buscar o prazer. Porém, só vale quando os envolvidos estão realmente a fim. Converse com sua namorada e, se ela quiser experimentar, tudo bem. Se não quiser de jeito nenhum, respeite os limites dela.

16. Fico inibida de deixar meu namorado fazer sexo oral em mim. O que será que acontece comigo? Aqui também pode ser fruto da educação sexual repressora. Nossa cultura condenou no passado as práticas como sexo oral, anal e masturbação. Esse panorama começou a mudar no século XIX, com pensadores como Freud, o fundador da psicanálise, e Kinsey, na área da sexologia. Mas até a época das nossas avós ou bisavós ainda havia muitas proibições em torno da sexualidade feminina. O sexo oral era uma delas: mulher direita não podia fazer nem receber sexo oral de jeito nenhum, entre outras coisas. Será que, no fundo, você se sente fazendo algo errado? Saiba que não há mal algum em sentir prazer desse jeito.

17. Tenho preconceito com o sexo oral: sinto vergonha do odor que a minha vagina possa ter. Será que devo deixar rolar? Vagina tem cheiro de vagina, assim como pênis tem cheiro de pênis. Se você toma banho e mantém a higiene da região, aí não vai ter nenhum odor ruim e não será preciso ficar se preocupando com isso. Mas se perceber um cheiro esquisito mesmo assim, vale ir ao ginecologista para ser examinada e tratada, caso haja algum problema na região vaginal, como uma doença sexualmente transmissível, uma infecção ou outra coisa.

18. Ele não põe camisinha, mas também não ejacula na minha boca. Tudo bem assim? Tudo bem nada. O contato pênis-boca pode, sim, transmitir doenças. Como o vírus HPV (Papiloma Vírus Humano): basta esse tipo de contato para ser transmitido. Use camisinha, sim, todas as vezes.

19. Dá para fazer sexo oral se eu estiver menstruada? Dá, sim, mas desde que vocês usem camisinha feminina. O contato com o sangue pode transmitir uma série de doenças, não é mesmo? O jeito correto é apostar na prevenção.

20. Posso sentir prazer e transar durante a menstruação? Pode, claro. Mas a dica aqui da camisinha é imprescindível: tem que usar! Essa é a única forma de fazer sexo seguro, ou seja, sem o risco de contaminações por alguma DST (Doença Sexualmente Transmissível).

21. Garota menstruada tem mais desejo? Varia de pessoa para pessoa. Durante o mês ocorre uma oscilação hormonal que pode influir no desejo de grande parte das garotas. Algumas têm mais desejo antes da menstruação, outras durante, e outras depois. Há ainda quem não sinta nenhuma alteração. Ou seja, não há um padrão.

22. Ela topa sexo oral, mas se recusa a algo mais, como penetração. Por quê? Talvez porque não chegou a hora, para ela, de dar esse passo. A questão da penetração e do rompimento do hímen é algo que mexe muito com a menina. Ela precisa estar bem certa de que chegou a hora. Senão, não é nada bacana nem saudável. Quando a pessoa faz sexo com penetração sem se sentir realmente segura para isso, corre o risco de se frustrar. É importante ela ter o tempo que for preciso para se decidir. Forçar a barra ou fazer cobranças não vale a pena.

23. Minha namorada só sente prazer em uma posição. Será que estou fazendo algo errado? Não necessariamente. Algumas pessoas sentem mais prazer de um jeito, outras de outro. Isso é natural.

24. Ela demora muito a ter orgasmo com a penetração. Por quê? Porque o clitóris, que é o principal órgão de prazer feminino, é mais facilmente estimulado com o sexo oral ou a masturbação. Para a penetração ser mais prazerosa é importante escolher posições que massageiam o clitóris.

25. A penetração vaginal dói em mim. O que será isso? Pode ser porque você está preocupada, ansiosa ou qualquer outra coisa que faça com que não consiga relaxar. Ou talvez porque ainda não está ficando excitada o suficiente para a vagina se preparar para receber o pênis. O corpo feminino muda na hora de sentir prazer: a vagina dobra de tamanho e se lubrifica, naturalmente. Mas é preciso estar bastante excitada para que essas modificações ocorram, caso contrário isso não acontece e a penetração pode doer.

26. Posso estar com alguma doença? Será que a dor vem disso? Há a possibilidade, porém mais incomum, de ter alguma infecção, DST ou outra coisa atrapalhando a sua saúde genital e, em consequência, o prazer na hora

da penetração vaginal. A dica é investigar isso com uma visita ao ginecologista e tratar caso haja realmente alguma doença ou algo do tipo. Caso não tenha nada de errado na parte física, então a questão da dor tem a ver com a parte emocional: quanto mais tensa, mais difícil a vagina se preparar naturalmente para receber o pênis sem incômodo nem dor.

27. O que eu faço para não doer? Procure ficar tranquila na hora, caso contrário, pode ser que a musculatura da região da vagina se contraia, mesmo sem você querer, e dificulte a penetração. Outra dica pode ser encontrar uma posição adequada e confortável para você se sentir bem na hora da penetração.

28. Dá para indicar uma posição? É difícil fazer isso porque cada pessoa é de um jeito. Em geral, as mulheres relatam mais prazer quando o casal escolhe uma posição em que ela fica mais à vontade para se movimentar e também tocar o clitóris, seu principal órgão de prazer.

29. Quando transo, depois do orgasmo me dá um sentimento de culpa. O que é isso? Isso se deve em parte pela educação sexual que recebemos e que relaciona a prática do sexo a algo errado. Mas não é, não: se você faz com alguém especial, usando camisinha e um método para evitar a gravidez, como a pílula anticoncepcional, então está tudo certo.

30. Ela mudou de religião e não quer mais transar. E agora? Cada pessoa tem o direito de ter e seguir a religião que quiser. E isso precisa ser respeitado, não é mesmo? Talvez seja o caso de vocês conversarem de forma bem franca para verificar as possibilidades de fazer ou não novos acordos para viver o amor e o prazer sexual.

31. Faz algum mal transar com fimose? Se está doendo e incomodando, aí faz, sim. Não é prazeroso fazer sexo desse jeito. O ideal é procurar um urologista para o tratamento de retirada desse excesso de pele, o prepúcio, que recobre a cabeça do pênis, e está causando este problema chamado fimose. É uma cirurgia simples, como falamos em páginas anteriores. Fique tranquilo.

32. Garota pode sentir prazer com sexo anal? Claro que pode. O ânus é uma região cheia de terminações nervosas e muito sensível ao toque. Mas a pessoa só sente prazer quando está realmente a fim de experimentar essa prática. Caso contrário, melhor não fazer.

33. E se eu quiser fazer sexo anal? O que tenho que fazer? Existe uma preparação? A preparação mais importante é ter camisinhas por perto para usar e trocar sempre que necessário durante a prática sexual. O sexo anal é a prática que oferece maior risco de contaminação com alguma doença sexualmente transmissível e o uso de camisinha é especialmente necessário nessa prática.

34. Qual o segredo para o sexo anal rolar de um jeito que ambos gostem? Vocês é que terão de descobrir juntos. Uma dica é fazer só o que os dois estiverem a fim. Essa história de ficar pressionando ou cobrando o outro é uma furada. Vale também bater um papo sobre sexo, dizendo o que cada um gosta ou não, pode ser muito saudável e esclarecedor.

35. Nunca fiz sexo anal, mas tenho vontade de experimentar. É nojento? O sexo anal é uma prática carregada de tabus. Há quem sinta nojo, mas tudo depende de como o casal conduz as coisas: é fundamental usar camisinha (essa prática oferece um grande risco de transmissão de doenças), além de fazer tudo com muita calma e respeitando os limites de cada um.

36. O que faço se estiver doendo muito? É só parar imediatamente, não é mesmo? Você pode dar um tempo e tentar de outro jeito. Mas, caso realmente não sinta prazer, melhor deixar para lá. Para isso, é importante que o casal tenha cumplicidade: na hora em que um pede para parar, o outro precisa estar pronto para atender. Assim o sexo fica muito mais prazeroso.

37. Minha amiga me contou que o namorado pediu para fazer sexo anal, mas ela está na maior dúvida. Será que ela deve? Essa é uma resposta que só a sua amiga poderá ter. Conta para ela que quem deve

decidir isso é ela mesma, avaliando suas expectativas e seus desejos, assim como seus limites e suas possibilidades.

38. Corro o risco de me dar mal fazendo sexo anal? Esse é o tipo de sexo com maior chance de transmitir vírus e bactérias. E, especialmente, o vírus da Aids. Então, o primeiro passo é saber que não há como fazer sem camisinha. Assim o casal fica protegido e pronto para o sexo anal.

39. Tudo bem contar para os amigos o que rolou de sexo? Para quê? Sexo é do campo do privado, e não do público. Melhor preservar a intimidade do casal.

40. Tudo bem a fila andar bem rápido no sexo? Sexo não é beijinho no rosto, aperto de mão ou tapinha nas costas, não é mesmo? É uma prática bastante especial e a gente deve escolher bem como e com quem topar. Dito isso, talvez essa ideia de a fila andar bem rapidamente não seja tão saudável nem bacana assim. Você não acha?

41. É normal o menino sentir sono depois do sexo? É normal, sim. Isso ocorre porque, após o orgasmo e a ejaculação, o corpo entra naturalmente em um estado de profundo relaxamento, em que a vontade é de descansar. Ou até mesmo de dormir.

42. Meu namorado tem 19 anos e, desde que começou a faculdade e está morando sozinho, tenho encontrado filmes pornôis baixados no computador dele. Será que está faltando algo na nossa relação para ele ficar vendo isso? Uma coisa não tem nada a ver com a outra. Não é o fato de ele assistir a filmes eróticos que vai determinar se a relação de vocês tem ido bem ou não. Muito menos se falta algo. Há pessoas que sentem muito prazer em assistir a esse tipo de filme, ainda mais quando têm bastante privacidade, como quando passam a morar sozinhas. E esse prazer pode ocorrer independentemente de estarem namorando alguém ou não. De qualquer forma, se você está incomodada com algo, um bate-papo franco pode ser uma excelente opção para esclarecer as coisas entre vocês.

43. Como saber se ele está gostando? Será que é certo perguntar na hora? Ou pergunto depois? Vocês que sabem como e quando devem se comunicar em relação aos prazeres sexuais. Experimente fazer de acordo com o que sentir vontade. Essa será a sua hora mais adequada.

44. Fazer sexo sempre pode acabar com o desejo da gente? Não necessariamente. Pelo contrário: pode até trazer mais desejo, à medida que vocês conhecem melhor um ao outro e seus mecanismos de prazer. É claro que a novidade das primeiras vezes estimula muito e fica difícil manter esse pique ao longo do tempo. Isso é natural de ocorrer com qualquer pessoa.

45. Se eu transar muito agora, é verdade que vou enjoar no futuro? Essa ideia de enjoar parece uma preocupação desnecessária. Não acredito que isso possa ocorrer. A adolescência é um período de grande desejo sexual justamente por ser uma fase de iniciação. Mas no futuro, no mundo adulto, várias novas coisas podem estimular e trazer muito prazer às relações amorosas e sexuais, sem que as pessoas necessariamente enjoem da prática.

46. Tenho um amigo que é bem experiente no sexo. Devo tentar fazer como ele faz? O que pode ser muito bacana para uns também pode não ser muito interessante para outros. O melhor é cada pessoa fazer as coisas do próprio jeito.

47. Se eu penso muito em sexo, meu namorado pode pensar mal de mim por causa disso? Como conversamos na questão anterior, se é natural se sentir e agir assim na fase de iniciação sexual, não sei se há o que pensar mal disso, não é mesmo?

48. E se o menino não falar comigo no dia seguinte do sexo? E se ele me ignorar? O que eu faço? Essa é uma questão bastante delicada e difícil de lidar. O que sugiro a você é lembrar que sexo não é como um aperto de mão, um beijinho no rosto ou tapinha nas costas. Na verdade, sexo é algo bastante especial e complexo, e seria melhor viver isso com alguém que seja realmente especial para a gente. Ou seja, uma pessoa na qual você

possa confiar para viver momentos especiais como a prática do sexo. E essa pessoa, se for alguém especial mesmo, certamente não vai ignorá-la no dia seguinte.

49. Até onde pode ir uma ficada? Essa é uma questão delicada. Cada pessoa precisa saber até onde deve ir. Desejo sexual se tem de sobra. Mas talvez seja importante considerar que sexo é uma prática íntima demais para se viver sem que seja com alguém realmente especial. Não dá para banalizar essa história.

50. Quase fiz sexo numa balada. Será que eu podia ter topado? Você acha que deveria? Ou não? Precisa avaliar bem os prós e contras: a vida é sua, e é você quem deve cuidar bem do que fazer com ela. Vale repetir aqui aquela ideia sobre banalização: sexo não é para ser algo banal, comum. Talvez essa prática mereça um lugar bastante especial na vida de cada pessoa. E não sei se a balada oferece esse tipo de critério e seleção.

51. Como sei o meu limite quanto ao sexo? Devo ceder? A dica é: a gente deve ir até onde quer, de fato, ir. Não é legal fazer algo exclusivamente para agradar ao outro. Ou para ceder à pressão de um grupo de amigos, por exemplo.

52. Posso topar uma coisa mais agressiva? Minha amiga tem um livro que conta uma história erótica assim. Na literatura e nas artes como um todo, tudo pode acontecer. Mas na vida pessoal, aí é outra história. Aqui vale lembrar a questão dos limites: a gente só deve ir numa prática sexual até onde não nos fere física nem emocionalmente. Nem fere a pessoa que está ao lado. Como eu sempre digo nas minhas palestras, no programa de TV ou por onde mais eu faço ações educativas: respeitar esse limite é o segredo para viver a sexualidade de forma saudável, responsável e prazerosa.

6.

A GRAVIDEZ FORA DE HORA E A PREVENÇÃO

Iniciar a vida sexual exige uma boa dose de responsabilidade. Atitudes como evitar a gravidez fora de hora é um bom exemplo de amadurecimento. Só que surgem muitas dúvidas em torno desse tema. Esclarecê-las pode ajudar a encarar a prática sexual com maior responsabilidade, e também com mais tranquilidade e prazer.

1. Como faço para não engravidar? O método mais recomendado pelos médicos é o anticoncepcional, que existe em variadas versões: em pílulas, injeções, anéis vaginais, adesivos para colar na pele, implantes sob a pele e também no DIU (Dispositivo Intrauterino). Para saber qual escolher, há regras básicas. A primeira: jamais vá direto à farmácia e compre um anticoncepcional só porque a sua amiga usa e recomenda. O ginecologista é quem deve fazer as recomendações. Só ele pode avaliá-la para ver qual método para evitar a gravidez é o mais indicado para você.

2. Quando devo ir ao médico? Se você resolveu se iniciar sexualmente, vale a pena visitar um ginecologista antes disso. Ele irá avaliar a sua saúde sexual como um todo e indicar como evitar a gravidez fora de hora.

3. É possível fazer uma consulta com o ginecologista sem a presença dos pais? Como eu posso marcar uma consulta? Onde posso achar um médico? É possível, sim. Você pode ir sozinha ao consultório ou até mesmo acompanhada dos pais, que podem lhe aguardar na recepção enquanto faz a sua consulta com o médico. Para marcar a consulta, vai depender de como funciona cada consultório e você vai precisar, por exemplo, telefonar para se informar melhor. Para localizar um médico, é importante que o profissional seja de confiança: você pode conseguir isso pegando indicação com parentes e amigos ou indo a hospitais, postos de saúde ou clínicas de sua confiança e agendando com os profissionais que atendem lá.

4. Existe algo que seja o mais indicado para evitar a gravidez durante a adolescência? Os ginecologistas costumam dar a seguinte sugestão: aliar o uso da camisinha, que protege contra as doenças sexualmente transmissíveis e também é um método para evitar a gravidez, a um método anticoncepcional como a pílula. Essa seria a dupla infalível para garantir o prazer sem riscos de engravidar ou se infectar com alguma doença. Em relação às pílulas anticoncepcionais, há no mercado as de baixa dosagem hormonal, e estas são as mais indicadas pelos médicos para as adolescentes.

5. Como é que a gente usa essa pílula de baixa dosagem hormonal? Em geral, vem uma cartela com comprimidos que devem ser tomados um a cada dia, sempre no mesmo horário. No final da cartela, faz-se uma pausa de alguns dias: esse período vem discriminado na bula de cada anticoncepcional. É nesse período que a menstruação virá. Após essa pausa, recomeça-se outra cartela. Há também algumas cartelas que não têm pausa, e sim uns placebos no lugar, para a pessoa não parar de tomar e correr o risco de esquecer.

6. Quais podem ser os efeitos da pílula no corpo de uma adolescente? Se a pílula anticoncepcional for escolhida com o ginecologista, não há efeito nocivo algum. Pelo contrário: é a forma de poder fazer sexo sem o risco de engravidar. Para as adolescentes, as pílulas mais indicadas são as de baixa dosagem hormonal. Como cada corpo é um corpo, só o seu médico é que poderá definir com você qual método é o mais adequado para o seu caso.

7. Nos dias de pausa da cartela de anticoncepcional, corro o risco de engravidar? De jeito nenhum. Se você seguir direitinho as orientações, como tomar as pílulas diariamente, sem esquecer, sempre no mesmo horário, estará segura durante o mês inteiro.

8. E se eu me esquecer de tomar uma pílula da cartela? Se você se esqueceu de tomar um dia, tem só até o dia seguinte para tomar e o método continuar eficaz. Se você esqueceu mais de um dia, aí pode parar a cartela e aguardar a menstruação para iniciar um novo ciclo e uma nova cartela. Ou continuar até o final. De qualquer forma, a eficácia do método fica comprometida quando se esquece mais de um dia, e será preciso ter mais cuidado e se prevenir com o uso de camisinha para evitar o risco de gravidez.

9. O que eu faço para não esquecer? Procure tomar as pílulas sempre em um horário com o qual seja mais fácil se habituar. Por exemplo, antes de dormir, ou na hora do almoço. Ou em qualquer horário que achar mais fácil lembrar todo dia. Outra dica: há pessoas que se dão bem com o anticoncepcional em injeção, que geralmente é aplicado uma vez por mês. Essa pode ser uma maneira alternativa e interessante para quem vive esquecendo a pílula. Mas é importante se lembrar da data da próxima dose.

10. Posso engravidar tomando pílula? Se você usar corretamente, sem esquecer nenhuma da cartela, pode ficar tranquila: como dissemos anteriormente, este é considerado um dos métodos mais eficazes para evitar a gravidez.

11. Se começar a tomar pílula anticoncepcional, já posso transar sem medo de engravidar? No primeiro mês, você ainda não vai estar totalmente segura contra o risco de engravidar, informam alguns médicos. A partir do segundo mês, tudo bem.

12. Posso não me dar bem com a pílula anticoncepcional? Isso pode ocorrer, sim. Há mulheres que se queixam de aumento de peso, inchaço, náuseas e outros incômodos. Mas há diversos métodos para evitar a gravidez e seu ginecologista é o profissional indicado para ajudar a descobrir qual se adapta melhor a você e ao seu estilo de vida.

13. O que há de errado se eu quiser usar a pílula que a minha amiga usa? Cada corpo é único e existe uma infinidade de pílulas no mercado. Talvez a mais indicada para a sua amiga não seja a melhor para você. Só mesmo o ginecologista poderá dizer o que é melhor ao certo.

14. Tenho vergonha de ir ao ginecologista, por isso quero usar a pílula que a minha amiga indicou. Pode ser? Sexo é uma prática do mundo adulto. Se você quer se aventurar nessa área tão complexa, precisa ter coragem e responsabilidade para lidar com o que é necessário. A ida ao ginecologista está nesse pacote. Encare isso com maturidade. Ficar só apoiada na amiga nessa hora não costuma ser a decisão mais acertada.

15. O que é melhor: pílula ou injeção anticoncepcional? Isso depende da sua adaptação a cada método. A eficácia é praticamente a mesma. Há quem prefira o anticoncepcional oral, e quem se adapte melhor à injeção. Como você vai descobrir o seu caso? Só mesmo experimentando, com o acompanhamento do seu ginecologista.

16. Como é a injeção anticoncepcional? Age como a pílula, com a vantagem de você só precisar tomar uma vez por mês. O ginecologista recomenda e você pode aplicar na farmácia. Um dos problemas é que, por ser uma dosagem hormonal que é recebida de uma só vez, pode provocar náuseas ou alguns sintomas como seios mais sensíveis ou ficar meio inchada por alguns dias.

17. Como é o adesivo com anticoncepcional? É um adesivo para colocar por cima da pele e trocar toda semana. Você mesma pode botar. Nesse caso também não se esquecer de trocar é fundamental para a eficácia.

18. Como é o anel vaginal para evitar a gravidez? É um anel colocado dentro da vagina e trocado a cada três semanas. Fica liberando doses de anticoncepcional, o que impede a gravidez. É um método que requer bastante atenção para não esquecer a data de trocar. E também ficar ligada para saber se não saiu do lugar.

19. Como é o DIU? O dispositivo intrauterino (DIU), como o próprio nome já diz, é um dispositivo para colocar dentro do útero. Quem faz isso para você é o ginecologista, em um procedimento bem simples no consultório. Dura de 3 a 5 anos no corpo da mulher e exige acompanhamento médico a cada seis meses, para verificar se continua no lugar certo. É mais indicado para quem já tem vida sexual ativa há mais tempo, mas alguns médicos recomendam também para adolescentes. Dor, cólica e sangramento são sinais de alerta para procurar o médico e fazer um exame para checar a posição do DIU. Se ele ficar fora do lugar, há risco de engravidar. Por isso é preciso estar sempre atenta.

20. Como é a camisinha feminina? É uma camisinha feita para revestir todo o canal vaginal, deixando uma borda para fora da entrada da vagina (cerca de 2 centímetros), o que recobre também parte dos lábios vaginais. Feita de borracha extrafina, tem um aro para ficar acomodado no fundo da vagina e outro para ser posicionado fora dela, recobrando os lábios. Jogue fora após cada uso. E exige treino: você pode ficar na frente do espelho e experimentar jeitos mais fáceis de colocar, para na hora do sexo tudo rolar com mais tranquilidade.

21. E a camisinha masculina, o que preciso saber para evitar a gravidez com ela? O jovem deve vestir assim que o pênis ficar ereto e retirar logo após a ejaculação. Jogue a camisinha usada fora. Se quiserem continuar um pouco mais depois disso, é preciso colocar outra. Vale usar em todas as práticas sexuais (penetração vaginal, sexo anal e oral) para evitar também as doenças sexualmente transmissíveis.

22. Um amigo me disse que tem vários tamanhos de camisinha. Preciso prestar atenção nisso ou é bobagem? Melhor prestar atenção: há, sim, camisinhas desenvolvidas em variadas medidas. Vale procurar nas farmácias e experimentar até encontrar a que mais se adapta a você. Isso diminui o risco de o preservativo escapar na hora da transa e, assim, sua eficácia ficar comprometida.

23. Eu só coloco a camisinha quando estou perto da hora de gozar. Pode ser? Não, assim ainda há risco de engravidar. A hora ideal de colocar a camisinha, seja para evitar doenças sexualmente transmissíveis ou a gravidez fora de hora, é assim que o pênis ficar ereto, e não só antes de ejacular.

24. E se eu retirar o pênis da vagina antes da ejaculação, ela pode engravidar mesmo assim? Esse método chama-se coito interrompido e falha muito. Antes mesmo da ejaculação, pode sair uma gota de líquido lubrificante do pênis. Essa gota pode conter espermatozoides e provocar uma gravidez fora de hora. Não vale a pena arriscar.

25. O que é o método tabelinha? Uma amiga minha me falou disso mas não entendi direito. É um método em que a mulher evita transar no período fértil. Esse período dura uma semana e é composto pelo dia da ovulação, mais os três dias antes e os três após. O difícil é calcular o dia exato da ovulação, ainda mais para quem tem o ciclo menstrual irregular, o que ocorre muito com as adolescentes. É por isso que falha demais e tornou-se um método que não é suficientemente seguro para evitar a gravidez. Há outros muito mais eficazes para escolher, como os anticoncepcionais.

26. Que história é essa de diafragma? Para quem é indicado? O diafragma é uma espécie de calota de borracha para colocar no fundo da vagina e que faz uma barreira para os espermatozoides ejaculados não chegarem até o óvulo. É de baixo custo: você usa, lava e guarda para usar na próxima vez. O ginecologista precisa tirar as medidas do fundo da vagina para receitar o tamanho certo para cada mulher. Se não for o tamanho certo, não funciona como barreira para o sêmen. Colocar e tirar o diafragma é questão de treino: é só apertar as bordas para entrar no canal vaginal e colocar bem no fundo da vagina. Mas este método também tem alta margem de falha e acabou caindo em desuso pela maioria da população.

27. Ouvi falar sobre pílula vaginal. O que é isso? É uma pílula anticoncepcional que age da mesma forma que a oral. A única diferença é que você introduz a pílula na vagina.

28. Quais os motivos para escolher o método anticoncepcional em vez dos outros? Podemos listar alguns motivos: 1. Retirar o pênis da vagina antes da ejaculação não é seguro; 2. Transar fora do período fértil (fazer tabelinha) é furada; 3. Os anticoncepcionais têm eficácia comprovada; 4. Se a camisinha estourar, você está garantida contra a gravidez com o seu anticoncepcional.

29. Tem algum problema transar durante a menstruação? Nenhum, desde que você use camisinha para evitar doenças sexualmente transmissíveis.

30. Corro o risco de engravidar durante a menstruação? Depende do caso. Em geral, não, pois a menstruação sinaliza o final de um ciclo menstrual e o início de outro, sendo um período em que não ocorre ovulação. Isso teoricamente. Mas há situações em que a pessoa tem o ciclo menstrual muito irregular e a ovulação pode ocorrer perto do finalzinho da menstruação. Isso é raro, mas pode acontecer, e assim há risco de engravidar.

31. É verdade que, se eu menstruar cedo, terei a menopausa mais cedo também? De acordo com os médicos, não necessariamente. Para você saber, a idade média em que ocorre a primeira menstruação é 12 anos. E em que ocorre a menopausa (o fim da vida fértil da mulher e de suas menstruações) é por volta dos 50 anos. Mas um pouco antes ou um pouco depois é considerado um período normal tanto para a primeira menstruação como para a chegada da menopausa.

32. Como é o ciclo menstrual? Aprendi nas aulas de biologia mas não lembro. O ciclo menstrual varia de pessoa para pessoa: pode ser de 28 dias ou de até 40 dias. Tomando por base um ciclo de 28 dias, funciona assim: duas semanas antes da vinda da próxima menstruação, um óvulo é liberado de um dos ovários (um mês do direito, no mês seguinte do esquerdo) e começa a percorrer um caminho até o útero. Caso ocorra fecundação pelo espermatozoide, ele será implantado no útero, iniciando a gestação. Caso o óvulo não seja fecundado, será desprezado com a menstruação. A menstruação sinaliza o final de um ciclo e o início de outro.

33. Como eu sei se o meu é regular? Conte os dias entre o primeiro dia de uma menstruação e o de outra. Essa é a duração do seu ciclo. Para saber se está regular, crie o hábito de anotar sempre num calendário o primeiro dia da menstruação e verifique se o número de dias até a chegada da próxima se mantém igual ao longo de pelo menos seis meses.

34. E quando é o período fértil? Você precisa primeiro saber de quanto tempo é o seu ciclo menstrual e fazer as contas para achar o dia da ovulação. Por exemplo: para um ciclo de 28 dias, o dia provável da ovulação é aproximadamente 14 dias antes da próxima menstruação. E o período fértil vai durar uma semana inteira: é esse dia da ovulação, mais os três antes e os três depois. As contas só dão certo para meninas que têm o ciclo regular.

35. Em algum caso é normal a menstruação atrasar muito? Nos dois primeiros anos após a primeira menstruação, isso costuma acontecer com maior frequência. Nessa fase, é possível ficar até 12 meses sem menstruar. Mas atraso menstrual também pode ser indício de gravidez ou de algum

problema com seus hormônios. Vale investigar marcando uma consulta com o ginecologista.

36. É a primeira vez que a menstruação não vem. Será que estou grávida? Para saber ao certo, só fazendo o teste de gravidez. Vá ao ginecologista quando surgir essa dúvida: o médico pode indicar um exame de sangue ou de urina para verificar se a pessoa está ou não grávida. Há os testes de farmácia também, que costumam dar resultados cada vez mais acertados.

37. Tomar anticoncepcional ajuda a regular a menstruação? Sim. Mas cada caso é um caso e só o médico pode prescrever o ideal para você.

38. E se eu quiser não menstruar mais, e também não engravidar? Você precisa ir ao ginecologista para saber melhor sobre o seu caso. Há mulheres que usam, sob recomendação do médico, injeção, implante ou pílula anticoncepcional de uso contínuo para não menstruar mais, nem engravidar. Mas só vale decidir isso depois de uma boa avaliação do ginecologista.

39. Posso engravidar se ele ejacular mesmo se a gente estiver com roupa? O espermatozoide pode atravessar certos tecidos? Isso é bobagem. Fora do corpo humano, os espermatozoides morrem em instantes. Sendo assim, não conseguem sobreviver a essa travessia da calça jeans, da cueca ou de outros tecidos.

40. Posso engravidar se ele gozar fora da vagina, mas perto dela? Isso é raro, mas pode ocorrer, sim. Se o sêmen escorrer para dentro da vagina, há risco de levar à gravidez. Portanto, o melhor é evitar a ejaculação muito próxima à vagina.

41. Posso engravidar no sexo anal? De jeito nenhum. Pelo ânus, não há comunicação com o local do corpo feminino onde está o óvulo a ser fecundado.

42. Posso engravidar no sexo oral? Claro que não. A pessoa só engravida se o espermatozoide entrar em contato com o óvulo, o que pode ocorrer apenas na hora do sexo por meio do canal vaginal.

43. Posso engravidar usando camisinha? Depende. Alguns contratempos podem atrapalhar a eficácia da camisinha para evitar a gravidez: ela pode rasgar ou escapar do pênis, por exemplo. É por isso que os médicos recomendam como dupla infalível a camisinha aliada ao anticoncepcional.

44. O que eu faço se a camisinha romper e vaziar tudo? Para quem não está usando anticoncepcional e a camisinha falhou (rompeu, escapou), há uma solução de emergência, que é a pílula do dia seguinte. Se tomada em até 72 horas após a relação sexual, essa pílula pode evitar que a pessoa fique grávida. A eficácia dela é maior o quanto antes for tomada.

45. Ouvi dizer que a pílula do dia seguinte faz mal. Faz mesmo? Se for usada com muita frequência, pode fazer mal, sim, ao organismo, pois é uma grande dosagem hormonal. Pode provocar alterações menstruais significativas e outros problemas, como náuseas, enjoos ou vômitos.

46. Eu tenho uma amiga que toma pílula do dia seguinte quase todo mês. Tudo bem fazer isso? Não, tudo mal. Pílula do dia seguinte não é para ficar tomando todo mês nem toda hora. Tem muita adolescente fazendo isso, só que é um péssimo engano. Os médicos recomendam a pílula do dia seguinte somente em situações especiais, como, por exemplo, as que falamos em questões anteriores: se a camisinha rasgar ou escapar do pênis dentro da vagina. A dica é: procure um ginecologista e escolha com ele um método de uso contínuo, como a pílula anticoncepcional de uso diário. Aí não será preciso usar a pílula do dia seguinte nem se a camisinha rasgar, pois você já estará protegida pelo outro método anticoncepcional.

47. Como funciona a pílula do dia seguinte? A pílula do dia seguinte pode fazer com que o óvulo não consiga ser implantado no útero, o que impede a gravidez. Mas tudo isso depende de a mulher tomá-la o quanto antes, e dentro do prazo em que é capaz de fazer efeito, que são 72 horas. Quanto mais rápido ela tomar, melhor.

48. É só ir à farmácia e comprar a pílula do dia seguinte? Teoricamente, sim. Até porque essa pílula exige que a pessoa seja ágil para usá-la o mais rapidamente possível após a transa sem proteção. Mas a gente sabe que o melhor é sempre ir ao médico antes de qualquer coisa, não é mesmo? Que tal marcar uma consulta com o ginecologista e verificar com ele o que é o melhor a fazer no seu caso para evitar a gravidez fora de hora? Gente responsável não fica esperando que a situação de emergência surja para tomar uma providência contra a gravidez fora de hora. Então, seja esperta e vá logo ao ginecologista.

49. A pílula do dia seguinte afeta algo no anticoncepcional diário? Se você já toma anticoncepcional diariamente, não há necessidade de usar pílula do dia seguinte. O anticoncepcional diário já é um método seguro para evitar a gravidez, ainda mais se aliado à camisinha, como já falamos aqui.

50. Posso trocar o anticoncepcional que se toma todo dia pela pílula do dia seguinte? De jeito nenhum. Isso é um erro. Vale repetir: pílula do dia seguinte é só para uma situação de emergência. Não para toda hora.

51. E se eu estiver grávida, faço o quê? A dica é você procurar um adulto de sua confiança, que pode ser desde alguém da família a alguém na escola, ou em quem mais você confiar, e pedir ajuda para lidar com esse momento tão complexo. Paralelamente a isso, é preciso procurar o quanto antes um ginecologista, para verificar como está a sua saúde em geral e lhe dar as orientações necessárias.

52. E se eu quiser abortar? Apesar de ser uma decisão pessoal, aborto é uma prática não legalizada no nosso país. Antes de se lançar a algo desse tipo, tenha calma e busque as duas pessoas adultas que recomendei na questão anterior: alguém de confiança (em casa, na escola ou em outro lugar) e o ginecologista. Tomar decisões numa hora de desespero pode ser muito nocivo à sua saúde, tanto física quanto emocional.

53. Estou grávida, mas não quero me abrir com ninguém além das minhas amigas mais próximas da escola. Tudo bem? Vale observar o

seguinte: se aconselhar com o namorado e com amigos da mesma idade pode até dar certo alívio, mas não adianta parar por aí. Vale repetir que é fundamental que você procure um adulto de confiança e um médico, e abra o jogo sobre a gravidez. Essa, sim, é uma decisão acertada.

54. Tenho 17 anos e esses dias estávamos só brincando, mas acabamos transando sem camisinha. Será que engravidei? Para sair desse sufoco que a dúvida traz, faça o teste de gravidez. Pode ser daqueles vendidos em farmácia. Ou você pode procurar um ginecologista e fazer o exame pedido por ele, de sangue ou de urina. Mexa-se e encare logo a situação de frente. Para não correr mais esse risco, use camisinha sempre, além de outro método, como o anticoncepcional.

55. Minha namorada tem menstruação irregular. Transamos e pode ter escorrido sêmen da camisinha. Ela tomou a pílula do dia seguinte, mas talvez não tenha funcionado. O que a gente faz? Aqui também vale fazer um teste de farmácia ou procurar um médico para fazer o exame de sangue ou urina para verificar se há gravidez. E, ainda, aproveitar para escolher com ele algum método para vocês poderem fazer sexo sem risco nas próximas vezes.

56. Tenho um amigo de 17 anos que já é pai. Qual a dica para eu ficar tranquilo e evitar a gravidez? Como digo sempre às garotas, o melhor é se prevenir com camisinha (o que evita também as Doenças Sexualmente Transmissíveis) aliada a outro método anticoncepcional que a garota deve escolher com a ajuda do ginecologista. Não adianta ficar pensando o tempo todo no que aconteceu com o amigo. Tome as precauções necessárias e, depois, fique tranquilo.

57. Será que é tão ruim assim a menina ficar grávida? Ficar grávida na adolescência é complicado. Isso é algo que pode atrapalhar todo o projeto de vida da garota e do garoto. O ideal é não marcar bobeira e deixar a gravidez para uma fase posterior e mais amadurecida, que é a fase adulta.

58. Como me comporto se ela me contar que está grávida de mim? Use o bom senso: tentar sumir do mapa não vai apagar o que está feito. Que tal

ser parceiro, companheiro, amigo? Em horas delicadas como essa, ajuda muito também procurar um adulto de confiança para se aconselhar. Claro que dá medo, insegurança e às vezes até raiva. Mas será preciso juntar toda a sua força para encarar a situação de frente, com coragem, responsabilidade e amadurecimento.

7.

AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E A AIDS

Não importa a idade nem o sexo. Se não usar camisinha, são grandes as chances de qualquer dia se ver com uma DST (sigla para Doença Sexualmente Transmissível). Aí, aquilo que era para ser prazeroso, acaba causando uma complicação séria. Vamos botar de vez os pés no chão: hoje em dia não dá para fazer sexo e fingir que não há risco algum, não é mesmo? Pode parecer uma chatice, mas não tem outra saída: tem que usar camisinha. Confira então algumas perguntas e respostas com dicas básicas para tornar tudo mais tranquilo e mais fácil de lidar.

1. O que é preciso saber sobre as doenças sexualmente transmissíveis?

O principal é que para evitar as doenças sexualmente transmissíveis (DST) só mesmo usando camisinha desde a primeira vez. E em todas as práticas sexuais: sexo oral, anal e vaginal.

2. Quais são os sinais de alguma doença? Há cinco principais: 1. Se algo doer na região dos genitais; 2. Se algo arder ou coçar; 3. Se aparecer uma ferida ou verruga; 4. Se surgir um corrimento ou uma secreção com cor e cheiro esquisitos; 5. Se vier um sangramento estranho. Ao se deparar com algum desses sinais, procure um médico: ginecologista para as meninas e urologista para os meninos. Tudo isso pode ser indício de alguma infecção ou doença sexualmente transmissível.

3. Quais são as principais doenças transmitidas pelo sexo? Há diversas, mas vamos direto às principais:

- **Aids** – Transmitida por relação sexual (sexo oral, anal e penetração vaginal sem camisinha); transfusão de sangue contaminado; contato com esperma contaminado, secreções, agulhas e seringas contaminadas; de mãe para filho durante a gravidez, o parto e a amamentação. No corpo masculino e feminino, causa suores noturnos, calafrios, apatia, diarreia prolongada, emagrecimento exagerado, manchas avermelhadas na pele e febre. Mas o portador do vírus HIV pode não apresentar sintomas da Aids por vários anos. Infelizmente, ainda não se descobriu a cura. Como destrói o sistema imunológico, podem ocorrer várias doenças oportunistas.
- **HPV** – Doença transmitida por relação sexual (sexo oral, anal e penetração vaginal) e pelo contato das mucosas com a região infectada, como quando se esfrega o pênis na vagina. No corpo masculino, algumas vezes não apresenta sintomas, que são as lesões e verrugas. No corpo feminino, provoca lesões e verrugas que podem ser isoladas ou agrupadas e não causam dor. Em geral, as verrugas precisam ser removidas com a aplicação de substâncias específicas para isso, mas segundo os médicos há também as que desaparecem sozinhas. Alguns tipos de vírus HPV têm sido associados ao aparecimento de câncer nos genitais e também na garganta, consequência do sexo oral sem camisinha.
- **Candidíase** – Transmitida por relação sexual e contaminação a partir do intestino (por falta de higiene adequada). Algumas mulheres são

predispostas a desenvolver a doença. No corpo masculino, causa ardência ao urinar e, raramente, corrimento esbranquiçado. No corpo feminino, provoca corrimento branco leitoso e espesso, coceira intensa, irritação na vulva e vagina (que ficam inchadas e avermelhadas), dor durante o sexo e ao urinar. É péssimo porque compromete a saúde e, além disso, o prazer sexual.

- **Hepatite B** – É transmitida por relação sexual (nessa hora, sempre ocorrem pequenas lesões nas mucosas, que sangram, propiciando o contágio) e pelo contato com sangue contaminado. No homem e na mulher, causa febre e dores no corpo, a pele fica amarelada, a urina escurece, o fígado incha. Pode evoluir para cirrose ou câncer de fígado.

- **Herpes genital** – Transmitida por relação sexual, pelo contato direto com as bolhas ou feridas infectadas e também durante o parto. Tanto no corpo masculino como no feminino, surgem bolhas doloridas na região genital; elas se rompem e formam feridas doloridas, que depois desaparecem. Mas o vírus continua no organismo e pode atacar em fases de baixa resistência. É péssimo porque não tem cura, só tratamento para amenizar os sintomas.

- **Gonorreia** – Pode ser transmitida por relação sexual, de mãe para filho na hora do parto e pelo contato direto com a secreção ou as mucosas infectadas. No corpo masculino, tem os seguintes sinais: corrimento amarelo-esverdeado, ardência ao urinar e inflamação da garganta (se a contaminação ocorreu por sexo oral) e do ânus (se foi por sexo anal). No corpo feminino não costuma ter sintomas, a não ser um corrimento pela vagina e pela uretra, mas causa cólicas e febre quando a bactéria chega aos ovários e trompas. Pode deixar a pessoa estéril (incapaz de ter filhos).

4. Como eu faço para não pegar nada disso? A camisinha é a única maneira de se proteger contra essas e outras tantas DST que existem por aí. O problema é que muita gente não usa. Vale repetir: garantir a saúde sexual é assegurar também o prazer. Irritação, vermelhidão, coceira, ardência ou qualquer outra alteração influem diretamente no prazer. Além de causar desconforto, esses sintomas podem alterar a capacidade de o órgão se lubrificar na hora do sexo, o que atrapalha a penetração. Aí, a excitação e o desejo podem ir embora. O orgasmo também. Para que complicar? Usar camisinha é muito melhor do que ficar sujeito às doenças que existem por aí.

5. É só usar camisinha e tudo certo? Camisinha é importantíssimo. Mas não é só isso. Você pode começar a história do sexo-seguro-e-prazeroso selecionando bem a pessoa com quem vai manter relações sexuais: ela precisa ser alguém de fato especial para você. Lembra aquela história de que já falamos nos capítulos anteriores? Vou refrescar a memória, mas com outras palavras: sexo não é aperto de mão nem tapinha nas costas, que a gente pode sair por aí dando em qualquer pessoa. Na verdade, é algo muito significativo e que precisa ser tratado de um jeito especial. Essa é uma dica fundamental, a meu ver.

6. Há mais dicas para evitar me contaminar com as DST? Além de usar camisinha e de selecionar bem a pessoa que vai estar ao seu lado, há sim mais dicas para evitar contaminações, como manter hábitos de higiene (lavar bem os genitais e as mãos antes e depois de manuseá-los), além de ficar de olhos bem abertos e atentos em relação a alterações esquisitas que surjam no corpo e na região dos genitais. E ir ao médico com frequência para exames e tratamentos: a cada seis meses ou uma vez por ano. Ou sempre que você perceber sintomas de alguma doença sexualmente transmissível.

7. Existem vacinas que podem ser tomadas para evitar DST? Infelizmente não há vacinas para evitar todas as DST que existem por aí. Mas há, por exemplo, a vacina contra o vírus HPV. Há mais de cem tipos de vírus HPV e essa vacina protege contra alguns dos tipos mais perigosos. Segundo os médicos, os jovens (tanto meninas quanto meninos) devem tomar logo cedo, na pré-adolescência. Ou seja, antes de se iniciar sexualmente, pois a vacina funciona de forma eficaz para quem nunca teve contato com esse vírus.

8. Muita gente pega doenças mesmo? Pega, sim. Isso não é lenda. No Brasil, estima-se que 750 mil pessoas vivem com HIV e Aids.

9. Transar com absorvente interno ajuda a evitar doenças? Claro que não. Uma coisa não tem nada a ver com a outra. O absorvente interno só vai conter o fluxo da menstruação. Para evitar as doenças sexualmente transmissíveis, só mesmo com camisinha.

10. Desconfio de que peguei alguma doença porque minha vagina está ardendo. Vou ao médico? Claro. Esse deve ser sempre o primeiro passo. O ginecologista vai examiná-la e dizer se é ou não uma DST, e como tratar. Está esperando o quê?

11. Depois da relação, tenho ficado com coceira na vagina. O que pode ser? Há uma série de possibilidades. Pode ser alergia ao látex da camisinha: aí é o caso de tentar outra marca de preservativo ou optar pela camisinha feminina, que é feita de borracha extrafina. Mas também pode ser uma infecção vaginal ou até mesmo uma doença sexualmente transmissível. Ou ainda outra coisa, que só o ginecologista mesmo poderá identificar.

12. Transei sem camisinha e um ou dois dias depois liberei um corrimento branco igual ao esperma. O que será? Quando há ejaculação dentro da vagina, pode até ser que no dia seguinte ainda saia um pouco de esperma de lá. Mas, se ele não ejaculou dentro da sua vagina, não é isso. Esse corrimento branco pode ser sintoma de candidíase ou de outra coisa. Para saber ao certo e se tratar, que tal marcar logo uma consulta com o seu ginecologista?

13. Doença sexualmente transmissível atrapalha o prazer? Pode atrapalhar, sim. Isso porque as DST costumam incomodar e provocar alterações na nossa região genital, como coceira, irritação e outros desconfortos. O melhor é se cuidar (usando camisinha, basicamente) para não pegar.

14. Se pegar alguma DST, posso continuar tendo relações? Pode, mas desde que com camisinha. No entanto, será preciso se tratar: qualquer doença sexualmente transmissível não tratada pode piorar cada vez mais a sua saúde. Além disso, elas aumentam em até 18 vezes as chances de se infectar com outras doenças, como com o vírus da Aids. Vá logo ao médico: urologista para os garotos, ginecologista para as garotas.

15. Peguei uma DST. Conto ou não conto para o meu namorado? O ideal é a gente abrir o jogo para que ambos se cuidem da melhor maneira

possível e evitem que essa doença se espalhe cada vez mais por aí. Além disso, para que o tratamento de alguma DST dê bons resultados, é preciso que o parceiro vá ao médico, para ver se ele está ou não infectado e qual o tratamento que precisará fazer também.

16. Por que isso de pegar doença foi acontecer justo comigo? Não é só com você, não. Isso ocorre, infelizmente, com um número grande de jovens, ainda mais com os que têm o seguinte pensamento mágico: “Em mim, nada pega.”

17. Ouvi dizer que a gente pega HPV facilmente. É verdade? Depende. Se você não se previne com camisinha nem selecionando bem a pessoa que estará ao seu lado, corre o risco de pegar qualquer doença.

18. Como está a situação do HPV no Brasil? Meus pais vivem falando disso e morro de medo de pegar. Cerca de um terço das brasileiras tem HPV. Há mais de 100 tipos desse vírus, uns mais violentos, outros nem tanto. O dado é alarmante, mas há uma boa notícia: dá para tratar e, para quem nunca teve contato com o vírus, é possível tomar a vacina.

19. Como é essa vacina contra o HPV? Ela tem três doses e é eficaz para quem nunca teve contato com o vírus. Por isso a recomendação é se vacinar por volta dos 11 anos, ou até um pouco antes. Meninas e meninos podem e devem ser vacinados.

20. Que história é essa de verruga de HPV na garganta? Elas podem ser causadas pelo sexo oral sem camisinha. Melhor não arriscar. O HPV tem tratamento e cura, mas é uma doença incômoda. Caso não seja tratada, pode acabar tendo relação com casos de câncer na garganta e em outras regiões do corpo.

21. É verdade que dá para pegar HPV até sem penetração? É, sim. Essa doença é mais facilmente transmitida durante o sexo anal, oral e vaginal. Também pode ser passada pelo contato com a área contaminada: por

exemplo, esfregar a vagina no pênis, mesmo sem penetração, também pode transmitir o HPV.

22. Quanto tempo o vírus HPV pode ficar no corpo? De 2 a 15 anos é o período em que o vírus costuma ficar no corpo de uma pessoa. Na maioria dos casos, o vírus fica escondido e a doença só dá sinais (as verrugas e as lesões) quando a pessoa está numa fase de baixa resistência.

23. E quem já tem o vírus e as verrugas, faz o quê? O ginecologista ou urologista é que recomendará o tratamento mais adequado. Em geral, as verrugas são removidas no consultório e o casal precisa passar a usar camisinha em todas as práticas sexuais, sem exceção.

24. É possível ter uma cara boa, de saúde, mas mesmo assim estar com alguma doença como o HPV? É, sim. O vírus HPV é um bom exemplo disso: nos meninos, ele fica bem escondido. E em muitos casos nem dá para enxergar as lesões a olho nu.

25. Notei verrugas meio grandes no meu ânus. É alguma doença? Pode ser sinal de alguma doença sexualmente transmissível, sim, como o HPV do qual falamos nas questões anteriores. Consulte um médico. A sua saúde e o seu prazer agradecem.

26. As garotas têm medo de fazer sexo oral em mim porque tenho uns caroços na cabeça do pênis. O que eu faço? Consulte um urologista o mais rapidamente possível. O que você está esperando? Sempre que vemos algo esquisito na região do pênis, do ânus, dos testículos e redondezas, é preciso buscar a ajuda de um especialista. Aliás, quem já tem vida sexual ativa precisa ter também responsabilidade e maturidade em relação à sua saúde: isso inclui visitar o médico pelo menos uma vez por ano, ou sempre que surgirem coisas estranhas na região dos genitais.

27. Tenho um amigo que está há muitos anos (três, eu acho) com alguma DST, mas nunca foi ao médico. Ele tem chance de cura? Conta para o seu amigo que dependendo de qual doença for, tem chances, sim. No

entanto, quanto mais cedo ele procurar o urologista, mais chances ele tem de conseguir um tratamento eficaz. Já esperou demais, não é mesmo? Está na hora de correr para marcar a consulta.

28. Se eu tiver um corpo sarado, é sinal de que não tenho doenças? Nem sempre. Grande parte das pessoas tem se dado mal no que se refere à prevenção de doenças por um equívoco de informação como esse. Tem gente achando que rosto bonito, corpo sarado, roupa da moda e ares de quem acabou de sair do banho são garantias de que aquela pessoa não tem nenhum vírus ou bactéria. Grande engano. As coisas não são tão simples assim. As doenças sexualmente transmissíveis atacam parceiros bacanas também. A dica é: escolha bem a pessoa com quem você vai se relacionar, mas mesmo assim jamais dispense o preservativo. Usá-lo em todas as relações sexuais (e até quando o namoro ficar sério) é sinal de esperteza e responsabilidade.

29. Se a menina engolir o esperma durante o sexo oral, pode pegar doença? Pode. O esperma costuma ser um grande transmissor das DST, inclusive da Aids, pois concentra alta carga de vírus.

30. Aids é parecido com HPV? Não. As siglas dos vírus podem até ser semelhantes: HPV (Papiloma Vírus Humano) se parece com HIV (*Human Immunodeficiency Virus*, em inglês, que é a sigla do vírus da Aids). Mas uma doença é bem diferente da outra. Nas questões anteriores a gente explicou mais sobre HPV e Aids. Dê uma olhada. O principal é que Aids ainda não tem cura, HPV sim. Aids costuma ser uma doença mais grave. Mas HPV também pode se tornar algo bem complicado se não for tratado, pois esse vírus está relacionado a vários tipos de câncer.

31. Como o vírus da Aids é mais facilmente contraído na hora da transa? A prática anal é a que oferece maior risco, pois toda penetração no ânus provoca naturalmente pequenas fissuras (às vezes não visíveis a olho nu) que podem ser portas gigantescas para vírus e bactérias, especialmente para o da Aids. A segunda prática que oferece mais risco é a penetração vaginal. Depois vem o sexo oral: o risco aqui é pequeno, mas existe. Por isso é necessário usar camisinha em todas essas práticas sexuais.

32. É verdade que o vírus da Aids pode ficar escondido no meu corpo? Pode, sim. O portador de HIV pode ficar sem apresentar sintomas da doença por até 10 anos. Em casos raros, pode ser que ele nunca venha a desenvolver a doença.

33. Como saber se tenho HIV? Para saber se tem o vírus, é preciso fazer o teste: um exame de sangue. Hoje já há testes rápidos disponíveis também na rede pública: são feitos, por exemplo, com uma gota de sangue, e o resultado sai entre 20 e 30 minutos.

34. Se eu pegar Aids, o que faço? Vá ao médico infectologista e siga direitinho o tratamento que ele prescrever. Além disso, passe a usar camisinha em todas as transas e práticas sexuais, sem exceção. É complicado se ver portador do vírus da Aids e enfrentar todo o tratamento, pois requer coragem e determinação. Mas vale a pena: assim você pode levar uma vida com saúde e qualidade.

35. O que passa e o que não passa Aids? Em linhas gerais, é o seguinte: Aids não se pega com abraço, beijo na boca nem aperto de mão. Também não se pega com a convivência, nem ao compartilhar pratos, talheres, copos e lençóis. Mas se pega com sexo anal, vaginal e oral sem camisinha. E também pelo contato com sangue, espermatozoides, secreções e seringas contaminadas.

36. O que faço se ficar nervoso e não conseguir colocar a camisinha? Claro que isso pode acontecer, mas o jeito é tentar se acalmar. Para evitar que isso ocorra, treine antes, sozinho, quantas vezes forem necessárias.

37. Como é que se veste certinho a camisinha? Aí vai o passo a passo: 1. Abra a embalagem com as mãos, e não com a boca ou a tesoura, para evitar furar a camisinha e comprometer a eficácia dela; 2. Com uma das mãos, pressione a ponta para tirar o ar (essa pontinha é um reservatório: é ali que ficará o sêmen após a ejaculação); 3. Vá desenrolando a camisinha da cabeça até a base do pênis ereto (tem um lado certo para ir desenrolando, e isso você pode perceber na hora de colocar, pois é o lado em que ela

desenrola com maior facilidade); e 4. Após a ejaculação, com o pênis ainda ereto, é só ir desenrolando devagar, dar um nó na ponta e jogar no lixo.

38. Melhor colocar no banheiro ou na frente de quem estiver comigo?

Você não precisa ir ao banheiro, não. Pode vestir a camisinha na frente da pessoa que está com você. Ou até mesmo com a ajuda dela. Essa atitude de prevenção pode e deve ser compartilhada.

39. Depois que ejaculei, tiro ou fico com a camisinha até o fim da relação? A hora de retirar é logo após a ejaculação, ainda com o pênis ereto. Caso contrário, o esperma pode vaziar. Para continuar, o ideal é jogar fora esse preservativo usado e, quando o pênis ficar ereto novamente, vestir outro.

40. Posso usar a camisinha mais de uma vez, tipo ejacular duas vezes sem retirá-la? Melhor não. Como o pênis amolece naturalmente após a ejaculação, sempre há risco de o esperma escorrer da camisinha e vaziar, comprometendo a proteção contra a gravidez e as doenças sexualmente transmissíveis.

41. O que eu faço se pintar um clima e não tiver camisinha por perto?

Não faça. Ou melhor: adie até ter camisinha e poder viver o sexo de forma segura, saudável e prazerosa.

42. O que fazer se a única camisinha que a gente tiver rasgar logo no começo? Aí tem que parar a transa. Para evitar isso, que tal ter sempre mais de uma camisinha à mão? O prazer e a saúde saem ganhando dessa forma.

43. Como evitar que a camisinha estoure? Seguem alguns cuidados básicos: 1. Prestar atenção à data de validade; 2. Não abrir a embalagem com os dentes, mas com as mãos; 3. Se forem usar um lubrificante, preferir os que são à base de água, que não danificam o material do preservativo; e 4. Escolher uma marca que se adapte bem ao seu corpo.

44. Como é que se coloca a camisinha feminina? Parece ser muito difícil. Se você treinar, com certeza pegará o jeito. A camisinha feminina precisa ser introduzida dentro da vagina, deixando uma borda para fora (cerca de 2 centímetros) para cobrir os lábios vaginais. A melhor posição para fazer isso é ficar de pé e apoiar um dos pés numa cadeira. Confira o passo a passo: 1. Aperte o aro do fundo da camisinha para inseri-lo na vagina; 2. Separe os lábios vaginais e insira a camisinha no canal vaginal; 3. Com o indicador, posicione-a no fundo da vagina; 4. Deixe cerca de 2 a 3 centímetros da camisinha para fora do canal, ajustando o anel externo para que cubra os grandes lábios; 5. Após o sexo, retire, dê um nó no meio e jogue fora.

45. Camisinha feminina no sexo oral na garota é esquisito. Tem outra saída? Até tem, mas acredito que seja mais esquisito ainda: há quem proteja a região vaginal com aquele plástico extrafino, usado na cozinha para embalar alimentos. Fica a critério de cada pessoa.

46. Tem que usar camisinha a vida toda? E quem quer engravidar? Faz o quê? Tem, sim. O casal que quer engravidar deve marcar uma consulta com o ginecologista e o urologista, fazer exames para verificar se tem alguma DST e tratar o que for necessário. Depois, está liberado da camisinha até engravidar. Mas deve voltar a usá-la após a gravidez ocorrer.

47. Usar duas camisinhas ao mesmo tempo é mais seguro? Não. Use só uma camisinha de cada vez, pois usar uma sobre a outra pode danificar ambas.

48. E usar a camisinha masculina e a feminina juntas? Esse também é um erro, pois o atrito de uma na outra pode fazer com que se rompam, comprometendo a segurança.

49. Posso usar a mesma camisinha durante a transa toda? Depende. Se a camisinha foi usada no sexo anal, será preciso trocá-la se vocês forem fazer outras práticas depois, como a penetração vaginal. Caso contrário, os micro-organismos que vivem no ânus podem causar infecções se

transportados para regiões do corpo como a vagina pelo uso da mesma camisinha.

50. Não consigo me convencer a usar camisinha. O que faço? Veja um bom motivo: alguns vírus e bactérias podem ficar 10, 12, 15 anos no corpo sem que se perceba que estão ali. E essa pessoa pode transmitir o vírus e infectar alguém até mesmo sem se dar conta disso. Pra que correr esse risco?

51. E se a gente não tiver dinheiro para comprar camisinha? Os postos de saúde brasileiros oferecem de graça. É só ir lá e pegar.

8.

A HOMOSSEXUALIDADE E A DIVERSIDADE SEXUAL

Muita gente fica angustiada com essa história de ser ou não gay. Mas será que a gente precisa mesmo fazer tanta tempestade assim? Claro que estamos falando de uma questão delicada na vida de qualquer pessoa, que é a forma de viver a sexualidade. Mas tem hora que fico com a impressão de que muita gente pinta as coisas de um jeito meio equivocado e exagerado demais, além da conta. Quer saber? Leia este capítulo e tire suas próprias conclusões.

1. Morro de medo de ser homossexual! O que devo fazer? Ter calma. Não há nada de errado em ser homo ou bissexual. É apenas o jeito como cada pessoa sente desejo. Se é por alguém do mesmo sexo, você é homossexual. Por ambos os sexos, é bissexual. E pelo outro sexo, é heterossexual. Não há nada de errado, doentio ou sujo nisso.

2. E se eu for mesmo? Infelizmente ainda há muito preconceito na nossa sociedade em relação à homossexualidade. É difícil lidar com esse contexto. Mas é possível encontrar meios de enfrentar isso, e você é quem vai ter de descobrir os seus. Lembre: homossexualidade não é doença.

3. Conto ou não para os meus pais? Você é quem sabe. Só você pode saber quando, como e com quem está com vontade de se abrir. Essa decisão é muito difícil, mas deve ser exclusivamente sua. Faça o que considerar melhor para você.

4. Será que eles vão aceitar? Esperamos que sim. Esperamos que, nos dias de hoje, os adultos estejam mais preparados para lidar com questões como essas, que ainda envolvem tanto preconceito. Isso seria o ideal. E se não for? Não dá para que as coisas saiam exatamente do jeito que a gente espera e planeja. Homossexualidade, ainda hoje, é um tema polêmico, em casa, na rua, na escola, na mídia, em qualquer lugar. A gente não pode fingir que não existe preconceito por aí. Existe. Mas, como já disse, é possível encontrar caminhos para lidar com essa situação. E não estou falando de caminhos tortos, tipo se jogar nas drogas, encher a cara de álcool ou outra coisa nociva desse tipo. Nada disso. Jovem esperto sabe ser responsável pelo que faz. E, se estiver com dificuldades, sabe que pode buscar ajuda com pessoas bacanas, como um psicólogo ou algum adulto de confiança.

5. E as minhas amigas e os meus amigos? Eles vão fugir de mim? No cenário atual, acho bem improvável que isso ocorra, pois os jovens estão cada vez mais esclarecidos e menos preconceituosos. Mas não dá para prever: tudo pode acontecer. Vale pensar o seguinte: será que uma amiga ou

um amigo que foge por preconceito é mesmo para ser considerado tão especial assim para você? Cada pessoa vai ter uma reação diante dessa questão, e isso tem a ver com os valores, as crenças, as ideias, os pensamentos e o jeito de ser de cada um. Pode ser que uma amiga fuja e não volte nunca mais, pode ser que outra tenha uma reação negativa no começo e depois pense melhor. E talvez também nada disso ocorra. Só mesmo vivendo cada momento para saber. A dica é: viva sem se cobrar tanto, sem se pressionar demais, e também sem ficar exigindo dos outros. Assim as coisas ficam bem mais leves e a vida, mais prazerosa.

6. Beije minha melhor amiga na boca. Virei gay? Não necessariamente. A adolescência é um período em que meninas e meninos estão descobrindo uma série de coisas a respeito do próprio corpo e da sexualidade. E pode ser comum nessa fase a pessoa sentir vontade de experimentar algo com alguém do mesmo sexo. Não vai ser por você ter beijado ou vivido algo mais quente ainda com a amiga que será considerada homossexual. Isso tem a ver com um desejo sexual mais constante por pessoa do mesmo sexo, e só o tempo vai lhe dizer isso.

7. Tive uma transa gay. Sou gay? Não necessariamente. Pode ter sido apenas uma experimentação.

8. Sonhei que transei com a minha melhor amiga. Será que estou virando gay? Por quê? Só porque teve um sonho? A gente não comanda nossos sonhos e eles podem ter os mais variados significados. Não tem nada a ver achar que está virando gay só por causa disso.

9. Meu namorado disse que está comum menina beijar menina. Será que eu devo? Ele quer me ver fazendo isso numa balada. E você? Você quer? Sente-se à vontade? A resposta está em você. Fazer uma coisa só porque o namorado quer pode não ser a melhor escolha. Faça uma consulta a si mesma antes de tudo.

10. Meu namorado quer fazer sexo a três: eu, minha melhor amiga e ele. E quer me ver com ela. Devo topar? Essa é uma questão muito delicada. O que me parece mais complicado aqui não é o fato de

experimentar ficar ou não com a amiga, o que pode ser natural se você e ela sentirem vontade e desejo. O que considero mais delicado é lidar com práticas ousadas como o sexo a três: decidir sobre isso exige uma dose imensa de maturidade. É preciso pesar muito os prós e os contras, para não se magoar com essa história. Eu diria que talvez seja melhor adiar a ideia de sexo a três para o futuro, quando estiverem mais amadurecidos. Que tal esperar a fase adulta para decidir se quer mesmo se lançar a esse tipo de prática?

11. Tudo bem ter tido uma ou duas experiências homossexuais? Posso ter só experimentado? Claro que sim. Às vezes é só uma experimentação e nada mais. Porém, outras vezes pode ser que a pessoa sinta mesmo desejo por outra do mesmo sexo. E, se for o caso, saiba que não tem nada de mais. É algo normal.

12. Será que vou ter certeza se sou ou não gay? Vivo na dúvida. É provável que sim. Mas não adianta ficar se torturando com essa história. Observe como você se sente ao longo do tempo. Então virá a resposta.

13. Como converso com os meus colegas sobre essas coisas? Não tem fórmula. O melhor é fazer do seu jeito, no seu tempo.

14. Eu sou gay. Mas tenho vergonha disso. Como lidar com a situação? Talvez se perguntando: será mesmo que é para ter vergonha? Claro que preconceito ainda existe na nossa sociedade, o que torna a situação delicada. Mas essa história de ter vergonha de si mesmo perde a força se você se olhar de forma menos crítica. Lembre-se de que não tem nada de errado em ser homossexual.

15. Minha religião me trata como seu eu fosse uma aberração. E agora? Como lidar com os valores da religião escolhida? Só você poderá dizer. Cada pessoa é única, e terá seu jeito único de escolher ou não uma religião, assim como de viver à sua maneira a religião que escolheu. Ou seja, você é quem precisará descobrir como quer lidar com isso. Não se esqueça de levar em consideração o que estou dizendo o tempo todo por aqui: ser

homossexual não é uma doença. À luz da ciência, não tem nada de errado nisso. É apenas uma das diversas formas de viver a sexualidade.

16. Ando com um grupo de amigos que acha supermoderno a pessoa ser gay. Será que devo experimentar? Experimentar só porque o grupo de amigos acha bacana pode não ser uma boa ideia. Agora, se você sente desejo para isso, aí é outra história.

17. Tenho amigos gays, mas fico com vergonha de me confundirem com eles. Devo me afastar deles? Que bobagem é essa? Qual o problema de ter amigos gays? Nenhum. Aliás, vivemos em um mundo com uma gigantesca diversidade de jeitos de ser. Conviver bem com toda essa diversidade deveria ser motivo de orgulho, não de vergonha.

18. A gente nasce ou se torna homossexual? Excelente pergunta! Vamos lá: cada pessoa é única, e nasce com características também únicas. Além disso, ao longo de sua história vai viver de um jeito único, só dela. Vai ser também desse jeito único que o desejo sexual vai brotar em cada um, naturalmente, quando chegar à adolescência. O que determinará se esse desejo erótico será por alguém do mesmo sexo, do outro sexo ou por pessoas de ambos o sexo? Um misto de fatores: as características únicas com as quais cada pessoa nasceu somadas à história única de vida que cada uma teve.

19. É possível comandar o desejo sexual? Não queria ser homossexual. A gente não tem como comandar isso: por quem vamos nos apaixonar, nem por quem sentiremos atração. O que dá para controlar é o que fazer com essa desejo: se você vai querer vivê-lo ou não. Por exemplo: há quem se sinta homossexual, mas prefira levar uma vida heterossexual. Essa decisão sobre como conduzir a própria vida e o próprio desejo cabe exclusivamente a cada pessoa.

20. E se eu quiser ajuda para me perceber melhor e lidar melhor com o meu jeito? Ótimo. O profissional mais indicado para ajudar na nossa infinita empreitada de autoconhecimento é o psicólogo. Procure-o.

9.

ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE SEXO

Chegamos a um momento bem interessante: o de saber mais sobre números, estatísticas, pesquisas, dados curiosos, informações históricas e culturais e muito mais, tudo em torno do tema sexo. O que você tem a aprender com isso? Muita coisa. Confira nas páginas a seguir algumas das principais perguntas e respostas sobre as mais variadas curiosidades sexuais.

1. Há quanto tempo existe sexo? Há milhões de anos. Desde o início da vida.

2. É igual em todas as culturas? Varia muito: as posições preferidas, os valores, os jeitos mais escolhidos de transar.

3. Dá para dar um exemplo de diferença cultural? Vamos lá: na Grécia Antiga, a posição escolhida pela maioria das pessoas para o sexo vaginal era a que a mulher fica de costas para o homem e ele penetra por trás. Hoje, em quase todo o Ocidente, a posição mais comum é papai-e-mamãe: o casal de frente um para o outro, e a mulher por baixo.

4. E que história é essa de manual sagrado de sexo na Índia? Há mesmo? Sim. O Kama Sutra, por exemplo, é um manual hindu de amor e sexo, escrito entre os séculos I e IV, e considerado sagrado naquela cultura. Entre os diversos capítulos, há várias menções sobre posições sexuais, além de jeitos de transar, de acariciar e de beijar.

5. Quais são as principais curiosidades do Kama Sutra? O Kama Sutra traz milhares de coisas curiosas de outra cultura, bem diferente da nossa. Segundo os indianos, há exatamente 529 posições possíveis para a relação sexual, incluindo diferentes posições de braços e pernas e outros detalhes. Por exemplo, a *dhenuka*, traduzida como “congresso de uma vaca”, é uma posição em que a mulher fica sobre as mãos e os pés imitando uma vaca e o homem a penetra por trás como um touro. Segundo o Kama Sutra: “Da mesma maneira, pode ser realizado o congresso de um cão, de um bode, de um gato, de um alce, o salto de um tigre, o abraço de um elefante, a massagem de um urso, a montagem de um cavalo. E em todos esses casos, as características desses diferentes animais devem ser manifestadas agindo ou produzindo sons como eles.” E a gente? Deve copiar? Melhor compreender de vez que isso faz parte de outra cultura. Pode até trazer curiosidade, mas segui-las é uma outra história.

6. Como é o sexo tântrico? O tantrismo é uma filosofia milenar hindu que considera a união sexual entre homem e mulher algo divino. Ou seja, sexo é visto como uma coisa sagrada e que requer todo um ritual. Esse ritual envolve a preparação do ambiente, além de carícias, posições, toques e olhares especiais. Tudo isso compõe o sexo tântrico. Nessa filosofia, a mulher também é considerada divindade e é ela quem deve comandar a relação sexual.

7. E o que são exatamente os tantras? Os tantras são textos escritos há milhares de anos. Segundo a filosofia indiana, foram escritos por amantes divinos: a deusa Shakti e seu amante Shiva. O ritual do sexo é chamado de Maithuna e deve ser feito com muita calma: pode levar até dias. Por aqui, diversos autores fizeram adaptações dos rituais tântricos para a nossa cultura ocidental: o foco é fazer tudo com muita calma para obter mais prazer.

8. Ouvi dizer que no passado havia deuses do pênis. É verdade? É, sim. No Egito Antigo, por exemplo, as pessoas acreditavam em deuses que as protegiam de diversos males e tinham seu poder simbolizado por pênis gigantescos. Para homenageá-los, eram feitas estátuas, adornos e festivais. Na mitologia grega, havia Príapo, um deus desse tipo, que era retratado com um pênis enorme. A dificuldade sexual chamada de priapismo (em que a ereção se mantém por muitas horas, provocando sérios riscos para a saúde do pênis) teve seu nome inspirado nesse deus.

9. Ainda existem festivais em homenagem ao pênis em algum lugar? Existem sim. Há sociedades no Japão que ainda conservam esses costumes e fazem isso de um jeito bem descontraído e folclórico. Vários turistas aparecem para ver de perto, se divertir e comprar objetos inusitados, como canecas em formato de pênis, anéis e amuletos com um pênis decorando, entre outros.

10. Qual é a medida ideal do pênis? Não há. Os sexólogos costumam dizer que o pênis com mais de 9 ou 10 centímetros em ereção já é considerado de tamanho normal.

11. Um amigo meu falou que leu algo sobre pênis de tamanho micro. O que é isso? Há casos raros em que o pênis do homem não chega a se desenvolver o suficiente e fica na medida de 5 centímetros em ereção. Para casos assim, é recomendado procurar um médico, que avaliará o caso de um procedimento cirúrgico para aumento do órgão.

12. É muito comum fazer cirurgia para aumentar o pênis? Não. E essa cirurgia não costuma ser recomendada por muitos médicos. Ela consiste em cortar o ligamento chamado suspensório, que permite que a ereção aponte para cima. Ao fazer isso, o pênis ganha alguns centímetros, mas a ereção passa a apontar para baixo. Os médicos citam também como desvantagem o risco de a cirurgia danificar o mecanismo da ereção.

13. Quanto o garoto costuma ejacular a cada vez? Cerca do equivalente a 1 colher de chá de esperma é quanto o homem costuma ejacular a cada vez. E a primeira ejaculação do dia é sempre em maior quantidade do que as próximas.

14. Qual a velocidade do jato da ejaculação? O jato atinge uma velocidade média de 40 km/h, segundo pesquisadores.

15. Quantos espermatozoides o corpo masculino produz? O corpo do homem produz 3 milhões de espermatozoides por hora. E se tudo isso não for eliminado pela ejaculação? Eles acabam se deteriorando e seus componentes são reabsorvidos pelo organismo.

16. Quantos espermatozoides uma ejaculação contém? Cada ejaculação contém apenas 1% de espermatozoides. Os 99% restantes são líquidos das vesículas seminais e da próstata. Porém, esse 1% já é mais do que suficiente para engravidar a mulher.

17. Qual a porcentagem de garotos que goza rápido? 70% dos meninos são bem rapidinhos na hora do sexo, segundo pesquisas nacionais.

18. Quantos homens têm ejaculação rápida? A cada dia cresce o time dos ejaculadores precoces: cerca de 25 a 35% dos maiores de 25 anos têm essa dificuldade. Por quê? Os homens estão cada vez mais ansiosos com a vida como um todo. E a principal causa da ejaculação rápida é a ansiedade.

19. Quantos orgasmos alguém pode ter na vida? Todo mundo nasce com o potencial de ter mais ou menos 5 mil orgasmos durante a vida, segundo pesquisas. Mas não é todo mundo que tem isso tudo. Segundo pesquisadores americanos, a média de orgasmos por ano é de 104 para quem tem 20 anos de idade. Aos 50 anos, isso cai pela metade, conforme os estudos.

20. Qual a duração do orgasmo? O orgasmo nada mais é do que uma sequência de contrações musculares na região pélvica, que ocorrem a cada 0,8 segundo, durante um tempo máximo de 10 segundos. Essa é a média de duração do orgasmo das mulheres e dos homens.

21. Qual a duração dos orgasmos múltiplos? Bem menos do que os descritos acima. Eles ocorrem de outra forma: são uma sequência de orgasmos bem mais curtos, que se espalham durante a relação.

22. Qual a porcentagem das mulheres que consegue ter orgasmos múltiplos? Apenas 10% das mulheres nascem com a capacidade de ter orgasmos múltiplos. Essa é uma característica natural dessa parcela das mulheres. Não é algo que dê para adquirir com o tempo.

23. Uma garota leva em média quanto tempo para chegar ao orgasmo? Isso varia muito de pessoa para pessoa, e também de um dia para outro. Enfim, não há regra.

24. Qual a porcentagem de garotas que não consegue chegar lá? 30% das mulheres têm dificuldade para chegar ao orgasmo, segundo estimativas brasileiras. Os principais motivos? Não conhecer o próprio corpo e seus mecanismos de prazer é um deles.

25. As pessoas costumam chegar ao orgasmo em todas as transas? Não. Estudos apontam que o mais comum é chegar lá em 50% das vezes que se vai para a cama, em média.

26. Qual o número de pessoas que têm dificuldades de ereção? Pelo menos metade dos homens vão enfrentar alguma dificuldade com a ereção ao longo da vida.

27. Quanto tempo dura uma relação sexual em média? Pesquisas apontam que no Brasil essa duração média é de 20 minutos.

28. Qual a frequência sexual ideal? Não existe. Cada pessoa tem uma frequência ideal para si.

29. Fazer mais sexo faz bem? Segundo a Organização Mundial de Saúde, uma vida sexual satisfatória é um dos quatro pilares para a qualidade de vida dos indivíduos, ao lado do lazer, do trabalho e da vida em família. Mas isso não quer dizer que a pessoa tenha obrigatoriamente que fazer mais sexo.

30. Quantas vezes as pessoas adultas fazem sexo ao ano? Uma pesquisa mundial revelou que a média fica entre 100 a 130 vezes ao ano. Mas isso não é uma regra.

31. Quanto tempo o homem aguenta sem fazer sexo? A vida inteira. Sexo não é uma necessidade básica como comer, beber ou dormir.

32. O que as pessoas preferem: sexo rápido ou demorado? Não há uma regra. Cada pessoa tem suas preferências, que podem variar ao longo da vida e de cada momento.

33. Quantos minutos é considerado ejaculação precoce? No passado, os sexólogos costumavam medir a ejaculação precoce pelos minutos em que

ela levava para ocorrer. Hoje isso mudou: ejaculação precoce é considerada aquela que ocorre rapidamente, antes mesmo que o homem sinta prazer.

34. Um amigo me disse que o corpo passa por fases na hora do sexo. É verdade? Verdade. São elas: 1ª) Desejo, que é aquela vontade de fazer algo sexual; 2ª) Excitação, em que a vagina se alarga, se aprofunda e se lubrifica para receber o pênis, e o pênis entra em estado de ereção; 3ª) Orgasmo, quando o prazer atinge o ápice e ocorre uma sensação forte, como uma descarga de tensão, e cujas contrações fazem com que o esperma seja expelido, o que é a ejaculação; e 4ª) Resolução, em que o corpo entra em um profundo estado de relaxamento.

35. Como se desperta o desejo? Por meio de estímulos que chegam para a gente via órgãos do sentido: tato, olfato, visão, audição e paladar. E também pela imaginação.

36. O desejo é despertado do mesmo jeito para homens e mulheres? Não necessariamente. O que mais desperta o desejo no corpo masculino é a visão. Já no feminino, é a imaginação.

37. O que ocorre de curioso na fase da excitação? No corpo masculino, o pênis se enche de sangue: isso é a ereção. No feminino, a vagina fica mais inchada e dobra de tamanho para receber o pênis.

38. É verdade que o corpo feminino muda por dentro na fase do orgasmo? Ocorrem modificações internas, sim. A principal é que o útero se move na cavidade pélvica. Mas depois volta para o lugar. Isso faz parte das reações de prazer nos genitais.

39. Quanto tempo dura em média a fase da resolução? Em homens adultos, essa fase de profundo relaxamento após o orgasmo dura cerca de 30 minutos a 1 hora, ou um pouco mais. Já nos jovens, esse tempo é de 15 minutos em média.

40. Qual a idade média de iniciação sexual das garotas? Entre 16 e 17 anos de idade, segundo pesquisas do Ministério da Saúde e da Educação.

41. Qual a idade média de iniciação sexual dos garotos? Entre 15 e 16 anos de idade, de acordo com os estudos nacionais.

42. De onde vem a palavra *masturbação*? A palavra tem uma origem nada positiva. Vem do latim *manus* (mão) e *stupratio* (ação de sujar, macular, manchar). Ou do grego *mastropoein*, que significa prostituir. Visão negativa, né? Pois era assim que se pensava até o final do século XVIII. Felizmente hoje as coisas evoluíram e a masturbação é considerada uma prática saudável e prazerosa.

43. Há garotas com vergonha de se masturbar? Sim, 30% das mulheres (e das garotas) não se masturbam porque sentem algum tipo de constrangimento. Isso é fruto de uma educação sexual repressora que diz que sentir prazer com o próprio corpo é errado e sujo. Na verdade, não é errado, garantem os estudiosos.

44. E os garotos também têm vergonha disso? Não, 0% dos garotos considera errado se masturbar. Isso revela muito sobre a nossa cultura, não é mesmo? Mulheres e homens ainda têm visões bem diferentes sobre sexo: no universo feminino, uma parcela das mulheres olha ainda de forma bastante negativa para a prática. Ao contrário da maioria dos homens.

45. Qual a porcentagem de garotas que sente dor na penetração? 15% das mulheres sentem dor durante a penetração, de acordo com estimativas de médicos. Isso tem muito a ver com a hora certa de partir para a transa: o ideal é só depois de se sentir bastante estimulada para isso.

46. O que mais causa dificuldades de ereção nos jovens? Mais da metade das causas de dificuldade de ereção nos jovens tem a ver com ansiedade.

47. Alguém já engravidou sem penetração? Os casos são raros, mas existem, sim. Isso ocorre quando a ejaculação acontece bem perto da entrada da vagina.

48. Quantos óvulos a mulher pode ter na vida? A mulher já nasce com uma quantidade limitada de folículos ovarianos (que vão dar origem aos óvulos). E essa quantidade é grande: cerca de 2 milhões de folículos. Parte deles sofre atrofia durante a infância. Quando chega à puberdade, a garota conta com cerca de 500 mil óvulos. Desses, durante sua vida reprodutiva, cerca de 400 amadurecerão (um por mês, mais ou menos), podendo ser fecundados e dar origem a uma gravidez.

49. Quanto tempo dura a vida fértil da mulher? O período de vida fértil da mulher (de liberação de um óvulo por ciclo menstrual) dura da puberdade até por volta dos 45, 50 anos de idade. Ou seja, esse é o período em que ela pode ter filhos. Aí ocorre a menopausa, que é quando ela para de liberar óvulos e de menstruar.

50. Desde quando existe pílula anticoncepcional? A primeira pílula anticoncepcional surgiu nos anos 1960. De lá para cá, a indústria de medicamentos sofreu uma revolução e hoje há uma infinidade de pílulas disponíveis no mercado.

51. E quando não tinha pílula? As mulheres faziam como? Havia métodos não muito eficazes, como a tabelinha, que consiste em evitar sexo na época do mês em que a mulher está no período fértil.

52. Já houve métodos esquisitos para evitar a gravidez? Sim, uma infinidade. Na Grécia Antiga, por exemplo, as mulheres acreditavam num curioso e ineficaz método: prendiam a respiração, ficavam de cócoras e forçavam um espirro.

53. Antes de existir absorvente, como as mulheres menstruadas faziam? No passado (e por milhares de anos), as mulheres tinham que apelar para uma faixa de pano amarrada com cordões para conseguir reter o fluxo da

menstruação. O absorvente que a gente usa hoje só foi inventado na década de 1930.

54. Quando surgiu a camisinha? Camisinha é coisa antiga. Olha só a evolução, ao longo dos séculos, desse método para evitar doenças: em 1200 a.C. no Egito Antigo, os homens envolviam o pênis em tripas de animais para evitar as doenças transmitidas pelo sexo; no século XVI, o médico italiano Gabriel Fallopius sugeriu colocar um saquinho de linho amarrado com um laço em volta do pênis para esse fim; no século XVII, ocorreu a volta do protetor feito com tripas de animais, naquele momento desenvolvido pelo médico inglês conhecido como Doutor Condom, para evitar filhos bastardos do rei Carlos II (*condom* é a palavra em inglês que significa “camisinha”); no século XIX, os primeiros preservativos de borracha apareceram no mercado, bem grossos, podendo ser lavados após cada transa e reutilizados; no século XX, a camisinha evoluiu, sendo que em 1901 ganhou um reservatório para o sêmen (aquele espaço na ponta) e em 1939 começou a ficar mais fina, flexível e descartável. Hoje, o preservativo está extrafino, feito de látex, com variados aromas, tamanhos e texturas, e já tem até versão para as mulheres, que é a camisinha feminina.

55. É verdade que muita gente está deixando de usar camisinha? Infelizmente, sim. Isso é um erro. Muitos jovens, por exemplo, abandonam a camisinha no segundo ou terceiro mês de namoro. Outros estão confiantes nos medicamentos para tratar a Aids e pararam de se preocupar com o risco de contaminação. A dica é: vale rever essas posturas e entender de vez que sexo saudável só mesmo com o uso de preservativo.

56. E na primeira transa, os jovens usam ou não camisinha? Dois terços dos jovens usam, sim, na primeira transa. Mas o correto seria todas as pessoas usarem.

57. Qual o motivo de quem dispensa a camisinha depois de algum tempo? Quem dispensa a camisinha depois de algum tempo transando aponta dois motivos principais para isso: confiam no parceiro ou usam outro tipo de método para evitar a gravidez. Mancada dupla, pois quando o assunto é prevenção de doenças, não dá para levar em conta só a confiança.

Nem achar que basta só se preocupar com evitar a gravidez. Usar camisinha faz parte do pacote de atitudes espertas.

58. Mas tem motivo para voltar a usar? Claro que tem. Alguns vírus e bactérias podem permanecer durante anos encubados no nosso organismo, sem ninguém perceber, de acordo com médicos. Até que, de repente, se manifestam numa fase de baixa resistência do corpo. Isso é mais um motivo para acreditar que não basta confiar em quem está com você. Só com camisinha é que dá para evitar contrair ou passar qualquer DST.

59. Como o jovem mais contrai Aids? De diversas maneiras, mas, segundo dados do Ministério da Saúde, as principais formas de contágio são a prática sexual sem camisinha e o uso de drogas injetáveis com seringas contaminadas.

60. Quem tem outra DST corre mais risco de pegar Aids? Corre, sim. A presença de alguma DST aumenta em até 18 vezes o risco de se contaminar com o vírus da Aids, segundo a Organização Mundial de Saúde.

61. Há muitas ocorrências de Aids no Brasil? Estima-se que no Brasil cerca de 750 mil pessoas vivam com HIV, o vírus da Aids, segundo informações do Ministério da Saúde. Outra estimativa é a de que uma parcela significativa dessas pessoas, cerca de 123 mil, não saiba que é portadora do vírus. O Ministério da Saúde informa também que, das 750 mil pessoas que vivem com HIV no Brasil, apenas cerca de 353 mil estão em tratamento.

62. Por quanto tempo a pessoa pode ter o vírus e não saber? A pessoa pode ficar até 15 anos com o vírus da Aids, mas sem a doença manifestar sintomas. É por isso e pelos números citados na questão anterior (de 123 mil pessoas no Brasil que não sabem que têm HIV) que se torna cada vez mais necessário fazer o teste de Aids, além de usar camisinha sempre. Quanto antes se sabe que tem o vírus, melhor para o tratamento.

63. HPV mata? É uma doença séria, que tem cura, mas está relacionada a outras que podem matar, como o câncer de colo de útero.

64. Em que idade há mais risco de se pegar HPV? Entre 16 e 23 anos é a faixa etária de maior risco, segundo estudos.

65. Qual a porcentagem da população brasileira com esse vírus? O HPV atinge em média de 20 a 30% da população nacional.

66. Quais são as maiores dúvidas sobre sexo? São em relação a três grandes áreas: 1. Gravidez e como evitar; 2. Doenças sexualmente transmissíveis; e 3. A prática do sexo em si, que inclui o afeto, o prazer e a diversidade.

67. E quais são as maiores dúvidas dos adultos? As dúvidas femininas giram em torno do orgasmo, e as masculinas, em torno da ereção. Pais e educadores estão interessados em perguntas sobre como dar uma educação sexual de qualidade para os filhos e alunos.

68. A partir de que idade pode ocorrer a primeira menstruação? Em geral, por volta dos 12 anos em média. Mas pode ocorrer a partir dos 9, segundo os médicos.

69. Até que idade é normal ainda não ter menstruado? Até os 16 anos ainda é considerado normal para ter a primeira menstruação.

70. Com que idade os seios crescem? A partir da entrada na puberdade, que é marcada pela chegada da menstruação.

71. Com que idade o pênis cresce? Também a partir da entrada na puberdade, que é marcada pela primeira ejaculação espontânea. Isso se dá por volta dos 11, 12 ou 13 anos de idade.

72. Até quando a pessoa pode fazer sexo na vida? Durante a vida inteira, basta sentir desejo.

73. Até quando as pessoas sentem desejo sexual? Varia muito de pessoa para pessoa, mas pode existir durante a vida inteira.

74. Quem nunca fez sexo na vida, corre o risco de a vagina colar? De forma alguma. Isso é uma grande bobagem.

75. E se o homem nunca fez sexo na vida, corre algum risco de saúde? Também não. Isso é outro mito.

76. A vagina alarga com o tempo e com o uso? Não. Ela é um órgão extremamente elástico, que se ajusta ao pênis durante a penetração e depois volta naturalmente ao estado de repouso.

77. O pênis pode crescer com muita masturbação? De jeito nenhum. Isso é outro mito. O pênis só cresce durante a adolescência. Depois não mais.

78. É verdade que a mulher sente menos desejo do que o homem? Não necessariamente. Ambos têm o mesmo potencial para sentir desejo e prazer.

79. Anticoncepcional acaba com o desejo? Cerca de 20% das mulheres se queixam da diminuição do desejo com o uso de anticoncepcional. Para as outras, o desejo não se altera.

80. Transar demais pode fazer algum mal? Se o casal estiver realmente a fim, se usar camisinha e algum método para evitar a gravidez, não faz mal algum. Pode fazer sexo à vontade.

10.

UM TESTE RÁPIDO

Que tal um desafio agora? Vamos ao que costumo chamar de “Jogo da verdade”. Será que você já sabe tudo sobre sexo (e até merece o título de “sexpert” na roda de amigos)? Ou ainda há coisas que precisa descobrir? Para verificar como andam seus conhecimentos, faça o teste a seguir: são apenas 20 perguntinhas finais superbásicas! Depois, confira o resultado (e inspire-se a procurar sempre mais e mais respostas, seja revendo os capítulos deste livro, seja onde mais considerar interessante e adequado!). Estas são as 20 perguntas finais... mas para você responder. É o “Jogo da verdade”.

1. Qual o tamanho médio do pênis em ereção?

- a. 10 centímetros.
- b. 14,5 centímetros.
- c. 22 centímetros.

2. A vagina aumenta de tamanho?

- a. Claro que não, só se a garota nascer de novo.
- b. Claro que sim, na hora da excitação, ela duplica de tamanho.
- c. Varia de pessoa para pessoa.

3. Qual a idade certa para iniciar a vida sexual?

- a. Não tem idade certa. É quando você se sentir preparado(a).
- b. Quando o(a) namorado(a) estiver a fim.
- c. Mais ou menos aos 15 anos.

4. Sexo oral transmite doenças?

- a. Pode transmitir, sim.
- b. Não, só o sexo anal.
- c. Não, só a penetração vaginal.

5. Para fazer sexo sem risco de gravidez e de pegar doenças, o que é melhor usar: camisinha ou anticoncepcional?

- a. Camisinha.
- b. Anticoncepcional.
- c. Os dois se complementam.

6. De quem é a responsabilidade pelo orgasmo feminino?

- a. Mais do homem: se ele for bom de cama, tudo certo.
- b. Mais da mulher: ela é quem deve descobrir como chegar lá.
- c. Da natureza: há mulheres que nasceram para ter, outras não.

7. Dá para chegar ao orgasmo com sexo anal?

- a. De jeito nenhum: sempre dói ou incomoda.

- b. Claro que dá: quanto mais a fim você estiver, melhor.
- c. É uma loteria: se você tiver sorte, consegue.

8. Quando o homem perde a ereção, é porque:

- a. Não está mais a fim da(o) parceira(o).
- b. Só pode ter algum problema físico, e precisa tomar remédio.
- c. Há diversas razões: físicas, emocionais ou ambas.

9. Por que ocorre a ejaculação rápida (precoce)?

- a. Só pode ser porque ele está muito a fim daquela(o) garota(o).
- b. Só pode ser porque ele está muito a fim de fazer sexo.
- c. Pode ser tanto porque ele está a fim de fazer sexo quanto muito a fim da(o) garota(o), mas é principalmente porque ele está muito ansioso.

10. Quando estamos liberados de usar camisinha?

- a. Quando o namoro fica sério.
- b. Depois de fazer exame para verificar o vírus da Aids.
- c. Não dá para se liberar da camisinha.

11. Como eu escolho a melhor camisinha para mim?

- a. Um amigo pode indicar a que ele mais gostou e está tudo certo.
- b. O ideal é cada pessoa experimentar e descobrir a que prefere.
- c. Qualquer uma serve.

12. Qual é a hora certa de colocar a camisinha masculina?

- a. Assim que o pênis ficar ereto.
- b. Varia de pessoa para pessoa.
- c. Alguns segundos antes da penetração.

13. Qual a duração do orgasmo da menina?

- a. Por volta de 1 minuto a 1 minuto e meio.
- b. Por volta de 45 segundos.
- c. Por volta de 10 segundos ou até menos do que isso.

14. Tudo bem transar menstruada?

- a. Claro que sim.
- b. Claro que não.
- c. Depende.

15. Quem ainda não completou 1 ano de menstruação pode engravidar?

- a. Sim.
- b. Não.
- c. Só se a menstruação tiver um fluxo enorme.

16. Se ficar passando o pênis fora da vagina, há risco de engravidar?

- a. Há risco, sim.
- b. Não há risco, não.
- c. Só há risco se ejacular por ali.

17. Como a menina pode desconfiar se está grávida sem fazer o exame?

- a. Um sinal é quando a menstruação vem pouquinho.
- b. Um sinal é quando a menstruação não vem.
- c. Um sinal é quando a menstruação vem bastante.

18. Se tomar pílula, a menina corre o risco de não poder ter filhos mais tarde?

- a. Uma coisa não tem nada a ver com a outra.
- b. Corre esse risco, sim.
- c. Corre esse risco só se ficar muito tempo tomando pílula.

19. Se ficar grávida, pode ocorrer um sangramento tipo menstruação?

- a. De jeito nenhum.
- b. Pode ocorrer um sangramento, sim, e a garota confundir com menstruação.
- c. Sangramento nada: é a menstruação vindo normalmente.

20. Se transar com camisinha mas a menstruação não vier, pode estar grávida?

- a. Talvez sim, talvez não.

- b. Claro que sim.
- c. Claro que não.

21. É possível deixar de usar camisinha em alguma situação sexual?

- a. No sexo oral não precisa usar.
- b. Na penetração vaginal nem sempre precisa usar.
- c. Na masturbação é a única situação que pode deixar de usar.

RESULTADOS DO TESTE

Pergunta 1 – Resposta certa:

b. O tamanho médio do pênis adulto em ereção é 14,5 centímetros. Vale saber que pênis de 22 centímetros (como muitos homens acham que deveriam ter) são pouco comuns. Detalhe importante: tamanho não é documento. No sexo, o que mais importa é a troca de carícias, de afeto e o jeito de se relacionar com a pessoa que está com você.

Pergunta 2 – Resposta certa:

b. Em repouso, a vagina fica com as paredes coladas e tem uma profundidade de 8 centímetros, em média. Quando a garota se excita, ela dobra de tamanho: fica com cerca de 16 centímetros, se alarga e se lubrifica para receber o pênis.

Pergunta 3 – Resposta certa:

a. Não há idade certa para começar a transar. O importante é se sentir preparado para isso: você precisa estar realmente a fim e bem-informado sobre como evitar doenças sexualmente transmissíveis e gravidez fora de hora. Só você pode decidir qual o momento ideal. Não vale ceder à pressão de ninguém.

Pergunta 4 – Resposta certa:

a. Pode transmitir uma série de vírus e bactérias, como o vírus HPV (Papiloma Vírus Humano), que é muito sério, está relacionado a casos de câncer de colo de útero e hoje já atinge cerca de 30% da população, segundo estudos. Ou seja, é preciso usar camisinha também no sexo oral. Lembre-se disso.

Pergunta 5 – Resposta certa:

c. A camisinha é indicada para você ficar livre de doenças sexualmente transmissíveis, enquanto o anticoncepcional é o método mais recomendado pelos médicos para evitar a gravidez. Portanto, camisinha e anticoncepcional se complementam e formam uma dupla infalível para você viver sua vida sexual de forma segura e com muito prazer.

Pergunta 6 – Resposta certa:

b. Não adianta a mulher querer depositar todas as fichas na performance do parceiro. Muito menos achar que orgasmo feminino tem alguma coisa a ver com sorte. Na verdade, é ela quem melhor pode conhecer o próprio corpo e descobrir o caminho para atingir o clímax. Relaxar, não se cobrar demais e procurar perceber-se melhor (onde sente mais prazer) pode ser um bom começo.

Pergunta 7 – Resposta certa:

b. É possível atingir o orgasmo com sexo anal, sim. Em primeiro lugar, é preciso estar de fato a fim (fazer só para agradar o parceiro, por exemplo, não tem nada a ver). Depois, entram em jogo algumas dicas, como usar camisinha, que é fundamental nessa e em outras práticas.

Pergunta 8 – Resposta certa:

c. Há tanto causas físicas como emocionais, ou a combinação de ambas, para os casos da dificuldade de ter ou de manter a ereção. É um mito dizer que o homem falhou só porque não está mais a fim da(o) parceira(o). Isso pode até ocorrer, claro. Mas há também inúmeras outras razões. E não se resolvem todos os casos com remédio: os medicamentos são indicados para as situações em que a dificuldade tem a ver com a parte orgânica. Quando é de fundo emocional (como, por exemplo, por ansiedade causada por variadas razões), o tratamento mais indicado é com o psicólogo.

Pergunta 9 – Resposta certa:

c. A ansiedade é a principal causa da ejaculação rápida. É possível aprender a lidar com ela. Ou seja: há tratamento. Basta buscar a ajuda de um especialista, como o psicólogo.

Pergunta 10 – Resposta certa:

c. Não dá para se liberar da camisinha, mesmo que o namoro fique sério, pois essa é a única forma de evitar a transmissão de doenças.

Pergunta 11 – Resposta certa:

b. O ideal é experimentar camisinhas variadas até descobrir a melhor para você. A sugestão do amigo ou da amiga pode até ser uma boa, mas só você poderá avaliar qual é a mais bacana para as suas necessidades. E não é qualquer uma que serve, não. Pode ser que uma ou outra provoque certa alergia ao látex, por exemplo. Há ainda as que são apenas um acessório a mais, como alguns tipos vendidos em sex shops, que acendem no escuro e fazem outras coisas divertidas. Essas são só para o casal se divertir um pouco, e não para evitar doenças.

Pergunta 12 – Resposta certa:

a. Assim que o pênis ficar ereto, e não apenas antes da penetração. Isso vale para todas as pessoas.

Pergunta 13 – Resposta certa:

c. Varia de pessoa para pessoa e de acordo com o dia: quanto mais estimulada a menina estiver, mais intenso será o orgasmo. Mas dura, em média, 10 segundos.

Pergunta 14 – Resposta certa:

c. Depende. Se a menstruação vier, não faz mal algum transar nesses dias, desde que vocês usem camisinha. Usar preservativo é básico: caso contrário, não dá, pois há risco de transmissão de doenças.

Pergunta 15 – Resposta certa:

a. Pode, sim. Isso porque a menstruação é sinal de que houve um ciclo menstrual, com a liberação de um óvulo por um dos ovários. Ou seja, houve ciclo com a presença de dias férteis, em que a menina está sujeita a engravidar.

Pergunta 16 – Resposta certa:

a. Há risco, sim, pois nessa hora uma pequena quantidade de sêmen pode ser liberada na vagina, até mesmo sem o menino perceber.

Pergunta 17 – Resposta certa:

b. O atraso da menstruação pode ser um grande sinal, mas o ideal mesmo é ir ao médico e fazer um exame de gravidez (de sangue ou de urina), que dá o resultado mais preciso. Alguns testes vendidos em farmácias também podem funcionar, mas nada disso descarta a consulta com o médico.

Pergunta 18 – Resposta certa:

a. A pílula não elimina a capacidade de engravidar no futuro, caso a pessoa queira. Aliás, quem se esquece de tomar a pílula da cartela por dois dias ou mais já está sujeita a engravidar.

Pergunta 19 – Resposta certa:

b. Pode ser que um sangramento ocorra e você confunda com menstruação. Mas não é. A menstruação é a descamação da camada interna do útero e acontece apenas quando o óvulo não foi fecundado. Ou seja, quando a pessoa não engravidou durante o período fértil.

Pergunta 20 – Resposta certa:

a. Se houver algum contratempo com a camisinha, como se ela se romper durante a transa, ou escapar, fazendo com que o sêmen vaze, por exemplo, isso pode levar à gravidez, sim. Mas também essa ausência de menstruação pode ser apenas uma alteração que algumas meninas apresentam, pois na adolescência o ciclo menstrual costuma ser bem irregular. De qualquer forma, o ideal é ir ao ginecologista sempre que surgir esse tipo de preocupação. Essa é a melhor maneira de verificar o que está de fato ocorrendo com você.

Pergunta 21 – Resposta certa:

c. Só estão liberados para não usar camisinha na hora da masturbação. Todas as outras práticas requerem o uso (sexo oral, anal e penetração vaginal). Só assim se vive o sexo de forma realmente responsável, saudável e prazerosa.

11.

DICIONÁRIO SEXUAL

Este capítulo é para facilitar a vida de quem se depara com tanta palavra curiosa em relação ao sexo: anorgasmia, glândula, transtorno e outras. Consulte aqui neste capítulo possíveis significados para esses e mais alguns termos interessantes em torno da sexualidade. Pode até ter coisa que você já sabe o que é. Mas não custa descobrir um pouco mais, não é?

AIDS

A Aids (sigla em inglês que significa *Acquired Immunodeficiency Syndrome*, e em português também é conhecida como SIDA, ou Síndrome de Imunodeficiência Adquirida) é uma doença sexualmente transmissível que ainda não tem cura. Há controle: os medicamentos estão cada vez mais avançados e eficazes. Além de o vírus HIV, o causador da Aids, ser transmitido pelo sexo sem camisinha, outra principal forma de contágio é pelo compartilhamento de seringas contaminadas. É importante saber que Aids não se pega com abraço, aperto de mão nem demonstração de afeto. A doença pode ser contraída quando há contato principalmente com sangue, espermatozoides e secreções de uma pessoa infectada com o vírus.

AFRODISÍACO

É aquilo que é excitante e que estimula o desejo sexual. A palavra vem de Afrodite, nome da deusa grega do amor e da beleza.

ANORGASMIA

É ausência de orgasmo. Esse é o nome que os especialistas dão quando a pessoa tem dificuldade para consegui-lo. Tem solução para esse problema: uma dica é conhecer melhor o próprio corpo e seus mecanismos de prazer. Não se cobrar demais também ajuda muito.

ANTICONCEPCIONAL

É um dos tipos de métodos para evitar a gravidez. O anticoncepcional pode ser encontrado em variadas versões: pílulas, injeção, adesivos e outras.

BISSEXUALIDADE

É atração erótica (desejo) por pessoas de ambos os sexos: por homens e mulheres.

BRINQUEDO ERÓTICO

Nome que se dá a alguns produtos vendidos em sex shops, como os vibradores (objetos em forma de pênis e que vibram).

CAMISINHA

É o preservativo: um artefato de látex extrafino que serve para recobrir o pênis e evitar a transmissão de doenças.

CAMISINHA FEMININA

É um artefato de borracha extrafina usada para recobrir a região da vagina e evitar a transmissão de doenças.

CARÍCIA ERÓTICA

As carícias são os toques eróticos: tudo o que você faz para explorar seu corpo e o corpo da outra pessoa com o intuito de dar e receber prazer.

CIRCUNCISÃO

É a cirurgia que corta parte do prepúcio, ou seja, a pele que recobre a glândula (a cabeça do pênis). Circuncisão em geral se refere a essa prática que faz parte da iniciação religiosa judaica.

CLITÓRIS

É o principal órgão do prazer feminino. Fica logo acima do orifício de entrada da vagina. Acariciá-lo é uma das principais maneiras de a mulher atingir o orgasmo.

COITO INTERROMPIDO

É o método de retirar o pênis da vagina antes de ejacular para evitar a gravidez. Mas não é um procedimento seguro, pois antes mesmo de ocorrer a ejaculação, sai do pênis uma gota de líquido lubrificante que já pode conter espermatozoides.

COMPULSIVO SEXUAL

É a pessoa viciada em sexo. Não se trata apenas de sentir muito desejo, como ocorre com a maioria dos jovens. É algo mais complicado: a pessoa passa o dia inteiro criando situações para ter relações sexuais e masturbações e, mesmo tendo acabado de chegar ao orgasmo, nunca se sente satisfeita. O sexo acaba se tornando algo que tortura, angustia e

incomoda. É importante, nesses casos, buscar ajuda de um psicólogo e de um psiquiatra.

CUNILÍNGUA

É o sexo oral feito na mulher.

DESEJO

Desejo é vontade. Sinaliza que a pessoa está a fim de sexo.

DISFUNÇÃO ERÉTIL

É a dificuldade de ter ou de manter a ereção. Tem tratamento, e é com dois especialistas: o médico para as questões físicas, e o psicólogo para as emocionais.

DISPAREUNIA

Nome que se dá à dificuldade sexual que consiste em sentir dor durante a penetração vaginal. Tem tratamento: com o médico e o psicólogo.

DST

Sigla de Doença Sexualmente Transmissível: as doenças que podem ser transmitidas durante a relação sexual.

EJACULAÇÃO

É o ato de lançar o sêmen (o esperma), aquele líquido esbranquiçado que contém espermatozoides.

EJACULAÇÃO FEMININA

Seria o ato de a mulher expelir um líquido na hora do orgasmo. Esse líquido seria o lubrificante natural feminino que pode ser expelido por algumas mulheres com as contrações do orgasmo.

EJACULAÇÃO PRECOCE

Ejaculação rápida ou precoce é quando a ejaculação ocorre muito depressa, sem que se tenha sentido prazer. A principal causa é a ansiedade e o

tratamento pode ser feito com o psicólogo.

EREÇÃO

É um mecanismo que faz com que o pênis se encha de sangue e aumente de tamanho. Tudo ocorre quando há desejo e excitação sexual.

ERÓTICO

É tudo aquilo relacionado ao prazer sexual. Vem de Eros, nome do deus do amor e do prazer.

ESMEGMA

É uma secreção que se acumula ao redor da cabeça do pênis. Precisa ser retirada no banho, pois pode causar mau cheiro ou até mesmo alguma infecção.

ESPERMA

O mesmo que sêmen: é o líquido ejaculado pelos homens, que contém os espermatozoides.

ESPERMATOZOIDE

É a célula reprodutora masculina, responsável pela reprodução.

EXCITAÇÃO

É quando a pessoa se sente estimulada sexualmente. A excitação é uma sensação de prazer.

EXERCÍCIO DE KEGEL

É uma série de exercícios de contração e soltura da musculatura da região vaginal recomendados pelos ginecologistas para prevenir flacidez pós-parto natural e incontinência urinária (a dificuldade de controlar a liberação da urina).

EXIBICIONISMO

É o prazer de se exhibir eroticamente para as outras pessoas.

FALO

Essa palavra vem do grego “phallos”. Significa pênis.

FELACÃO

É o sexo oral feito no homem.

FIMOSE

É o excesso de pele (prepúcio) que recobre a cabeça do pênis (a glândula). Quando cresce demais e começa a incomodar, é preciso retirá-la com uma pequena cirurgia.

FREQUÊNCIA SEXUAL

É o número de vezes que a pessoa costuma fazer sexo.

FRIGIDEZ

Palavra muito usada no passado para se referir a quem não sentia desejo sexual.

FORNICAR

O mesmo que manter relações sexuais. Mas esse termo é bem antigo.

GENITAL

Os genitais são os órgãos sexuais. Há os genitais externos: vagina, clitóris, pênis, saco escrotal (onde ficam os testículos). E os genitais internos: ovários, trompas, útero, próstata.

GINECOLOGISTA

É o médico que cuida da região genital feminina. A palavra vem do grego “gynaiko”, que significa mulher.

GLÂNDE

É a cabeça do pênis, uma das partes mais sensíveis do corpo masculino.

HÍMEN

É uma membrana que recobre o orifício da vagina.

HOMOSSEXUALIDADE

É a atração erótica (desejo sexual) por pessoa do mesmo sexo.

HPV

Sigla para Papiloma Vírus Humano, uma doença sexualmente transmissível que costuma provocar verrugas e feridas na região dos genitais.

IMPOTÊNCIA

O mesmo que disfunção erétil, ou dificuldade para ter ereção. Tem tratamento: é com uma dupla de especialistas, o médico e o psicólogo.

INCESTO

É a relação sexual entre parentes bem próximos, como irmãos.

INFERTILIDADE

É quando a pessoa não pode gerar filhos.

INFLAMAÇÃO PÉLVICA

É uma alteração na região dos genitais. É preciso consultar um ginecologista (para as meninas) ou urologista (para os meninos) ao sinal de qualquer alteração, incômodo ou dor.

JOGO ERÓTICO

É tudo aquilo que se faz para despertar o desejo sexual e dar prazer um ao outro.

KAMA SUTRA

Manual hindu de amor e sexo, escrito entre os séculos I e IV. Na cultura hindu, o ato sexual é visto como algo sagrado.

LÁBIO VAGINAL

Os lábios vaginais ficam em volta do orifício de abertura da vagina. São dobras de pele que recobrem essa abertura. Há os pequenos lábios (mais internos) e os grandes lábios (que ficam mais aparentes).

LÉSBICA

É a mulher homossexual.

LIBIDO

Costuma-se usar essa palavra como sinônimo para desejo sexual.

MASOQUISMO

É sentir prazer erótico com o próprio sofrimento. Trata-se de algo que foge ao convencional e talvez seja necessário buscar ajuda de um especialista para lidar melhor com isso, como um psicólogo.

MASTURBAÇÃO

Ato de tocar o corpo com as mãos para sentir prazer sexual.

MASTURBAÇÃO MÚTUA

Quando os dois se acariciam mutuamente (tocam os genitais um do outro para obter mais prazer).

MENARCA

É o nome que se dá à primeira menstruação. Ocorre em geral por volta dos 12 ou 13 anos. Mas há casos em que a menina menstrua mais cedo (com 9 ou 10 anos) ou mais tarde (com 14, 15 ou 16, por exemplo).

MENSTRUÇÃO

A menstruação é a eliminação pela vagina de uma espécie de mucosa que se forma todos os meses no útero. Todos os meses, um óvulo da mulher fica pronto para ser fecundado pelo espermatozoide do homem. Se isso ocorre, surge a gravidez. Quando isso não acontece, vem a menstruação.

MONTE DE VÊNUS

Também chamado de monte púbico, é aquela proeminência feminina cheia de pelos que a gente vê quando está de pé em frente ao espelho. Fica acima do osso púbico, entre o abdome e o clitóris. Funciona como um amortecedor para o sexo: ameniza o impacto dos movimentos da penetração na vagina.

NINFOMANÍACA

É a mulher que tem vício por sexo.

ONANISMO

Essa palavra é usada como sinônimo de masturbação.

ORGASMO

É uma sensação de intensa excitação e prazer, seguida de um profundo relaxamento. Também é chamado de clímax.

ORGASMO MÚLTIPLO

É quando ocorre uma sequência de pequenos orgasmos ao longo da relação. Apenas 10% das mulheres, segundo estudiosos, nascem com a característica de ter esses orgasmos múltiplos.

ORIFÍCIO VAGINAL

É a abertura da vagina. Em geral, mede 2,5 centímetros de diâmetro.

OVÁRIO

Os ovários (um fica do lado esquerdo, outro do lado direito) fazem parte do aparelho genital interno feminino. Além de secretar hormônios, é o local onde ficam armazenados os óvulos.

ÓVULO

É a célula feminina de reprodução. Quando é fecundado pelo espermatozoide (que é a célula masculina de reprodução), passa a ser chamado de ovo. Esse ovo evoluirá para um bebê.

PENETRAÇÃO VAGINAL

É a introdução do pênis na vagina.

PÊNIS

Órgão sexual masculino.

PERÍODO REFRACTÁRIO

É a fase após a ejaculação em que o corpo masculino entra em um estado de profundo relaxamento e não responde aos estímulos eróticos. Para o jovem, dura em média 15 minutos. Para o adulto, 30 minutos, 1 hora ou mais, de acordo com a idade.

PÍLULA DO DIA SEGUINTE

É a pílula para evitar a gravidez indicada para as situações de emergência, como quando a camisinha estoura.

POMPOARISMO

É uma técnica que surgiu no Oriente e que traz uma série de exercícios para fortalecer a musculatura da região da vagina, prometendo garantir mais prazer.

PONTO G

Seria um ponto bem lá dentro da vagina que, ao ser tocado, surtiria um enorme prazer. Porém, parte dos especialistas acredita que esse ponto não existe. De qualquer forma, tem até um descobridor: um ginecologista alemão, Ernest Grafenberg, foi quem, em 1944, apresentou estudos iniciais sobre isso.

POLUÇÃO NOTURNA

É quando o rapaz tem uma ejaculação durante a noite de sono.

PRELIMINAR

Carícias preliminares são os abraços, os toques, os carinhos, os beijos na boca e tudo o mais que as pessoas fazem com o objetivo de esquentar o

clima para o sexo.

RESOLUÇÃO

Essa é o que os especialistas chamam de última fase da resposta sexual. Ocorre depois do orgasmo e é um período de profundo relaxamento.

SADISMO

É sentir prazer erótico com o sofrimento alheio. Trata-se de algo que foge ao convencional e talvez seja necessário buscar ajuda de um especialista para lidar melhor com isso, como um psicólogo.

SADOMASOQUISMO

Também identificado pela sigla SM. É uma atividade erótica em que se mistura sadismo e masoquismo: ou seja, quando a pessoa sente prazer em provocar sofrimento em outros (que é o sadismo) e também em sofrer (que é o masoquismo).

SECREÇÃO VAGINAL

É todo líquido que a vagina libera.

SÊMEN

O mesmo que esperma. É um líquido produzido pelas glândulas reprodutoras masculinas e que carrega os espermatozoides. O ato de lançar esse sêmen para fora do corpo é chamado de ejaculação.

SEMENARCA

É o nome que se dá à primeira ejaculação do menino. Ocorre por volta de 12 ou 13 anos de idade e é sinal de que seus genitais amadureceram e já estão produzindo espermatozoides.

SEXO ANAL

É a penetração do pênis no ânus.

SEXO ORAL

É o toque feito com a boca direto nos genitais (pênis, vagina) com o objetivo de dar e de sentir prazer.

SEXUALIDADE

É um conceito amplo: envolve o jeito de se relacionar com o mundo, de ser homem e de ser mulher. Ou seja, de se relacionar com seu mundo interno (valores, crenças, limites, possibilidades) e com o mundo ao redor.

SODOMIA

É o mesmo que sexo anal. Trata-se de uma palavra pouco usada atualmente para se referir a essa prática.

SOROPOSITIVO

É ser portador do vírus da Aids.

TANTRISMO

Filosofia milenar oriental que acredita, entre outras coisas, que a mulher é uma divindade e que ela deve comandar a relação sexual. O tantra sugere uma série de exercícios e técnicas para tornar o sexo mais prazeroso para o casal. Uma delas: tudo precisa ser feito bem devagar.

TAOISMO

Ensino milenar oriental que, entre outros temas, tem uma visão especial sobre a prática do sexo e o caminho para atingir o prazer. Uma das dicas do taoismo é que o homem deve prolongar o máximo a relação sexual, tentando deixar o orgasmo bem para depois e, assim, aproveitar mais dessa energia que o sexo faz circular entre o casal.

TESÃO

O mesmo que desejo sexual. É um jeito mais popular de dizer a mesma coisa.

TESTE ANTI-HIV

É o teste que se faz para verificar se a pessoa está ou não contaminada com o vírus HIV, o causador da Aids.

TESTÍCULO

Os testículos são glândulas sexuais masculinas que produzem os espermatozoides (as células masculinas de reprodução).

TPM

Sigla para tensão pré-menstrual.

URETRA

Orifício por onde sai a urina de homens e mulheres. Nos homens, é também por onde sai o sêmen na hora da ejaculação.

UROLOGISTA

É o médico que em geral cuida da saúde genital dos homens. Urologia é o ramo da medicina que estuda as vias urinárias: é por isso que tem mulher que vai ao urologista também.

VAGINA

Órgão genital feminino. É um tubo que costuma ter 8 centímetros de profundidade e 2,5 centímetros de diâmetro, só que as paredes da vagina ficam coladas se a mulher não está excitada. Com o prazer sexual, a vagina se lubrifica e dobra de tamanho (para 16 centímetros em média) para receber o pênis.

VAGINISMO

É uma contração involuntária (sem querer) dos músculos da vagina que impede que a penetração ocorra. Isso geralmente acontece quando a mulher fica tensa demais com o ato sexual. Tem tratamento e em geral é feito com o psicólogo.

VIRGINDADE

É quando o hímen (membrana que recobre a entrada da vagina) ainda está intacto, sinal de quem nunca teve penetração vaginal.

VOYEURISMO

É quando a pessoa sente prazer sexual ao observar atividades sexuais dos outros.

VULVA

É uma parte da região genital que inclui o monte púbico, o clitóris, a abertura da vagina e os lábios externos.

ZONA ERÓGENA

As zonas erógenas são os pontos de prazer no corpo feminino e masculino.

PARA FINALIZAR

Sexo é um assunto infinito. Você deve ter percebido que não dá para esgotar todas as perguntas neste livro, numa palestra, ou em qualquer outro espaço educativo. Sempre há algo a descobrir, a repensar, a dar novos significados, a transformar. E a atitude de busca de informação é a principal delas para ajudar na conquista de uma sexualidade cada vez mais saudável, responsável e prazerosa.

Para isso, indico a você a leitura constante de conteúdos de qualidade, que poderá encontrar em publicações de profissionais e de instituições de renome, seja em livros, na mídia impressa ou na internet. Palestras, aulas, ações educativas e até mesmo programas de TV e outros serviços de comunicação com conteúdo de bom nível também podem ser excelentes opções para se informar.

E se algo estiver muito difícil de lidar nesta área da sexualidade, a ponto de exigir o apoio de um especialista? Aí é o caso de se encorajar e buscar ajuda quanto antes: com o médico para as questões físicas (em geral, com o ginecologista para atender as mulheres, e o urologista para os homens) e com o psicólogo para as questões emocionais.

Agradeço muito a você por ter aberto espaço no seu tempo para ler este livro. Espero que tenha sido uma boa jornada e que possa se lembrar sempre da palavra de ordem para viver bem os relacionamentos e a sexualidade, que é “respeito”: aos seus valores, crenças, limites e possibilidades. E, ao mesmo tempo, respeito a tudo isso em relação à pessoa que está ao seu lado.

Até a próxima!

AGRADECIMENTOS

Para começar, ao Serginho Groisman e a toda a equipe do programa *Altas Horas*, que abrem as portas com maestria para o meu trabalho chegar a milhões de pessoas.

Ao Rodrigo Lima e a toda a equipe da Globomarcas, que abraçaram atenciosa e prontamente o projeto deste livro.

Às minhas fiéis escudeiras de variados momentos da vida, por ordem alfabética: Elis Barros, Magda Pandolfi, Maria Estela Siqueira e Sirlei Leonel Pedroso da Silva.

Aos meus pais corujas, Myrthes e Wilson Muller, sempre prontos a me aplaudir e apoiar.

Às queridas Acaci de Alcântara e Maria Cecília Cintra da Costa, cujo trabalho de longa data tem sido fundamental para eu me tornar a pessoa e a profissional que sou.

Por fim, especialmente a você, que ao ler este livro, assistir ao programa de TV do qual participo ou a qualquer outra ação educativa que faço, me dá certeza de que minha missão de educadora sexual está sendo cumprida.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BRENOT, P. **Elogio da Masturbação**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998.

GREGERSEN, E. **Práticas Sexuais**. São Paulo: Roca, 1983.

HOUAISS, A. VILLAR, M.S. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

MULLER, L. **501 Dúvidas do Mundo Adulto Sobre Sexo**. São Paulo: LeYa, 2015.

MULLER, L. **Altos Papos Sobre Sexo, Dos 12 aos 80 Anos**. São Paulo: Globo Livros, 2009.

MULLER, L. **Educação Sexual em 8 Lições**. São Paulo: Academia do Livro, 2013.

OLIVEIRA, E. **Novo Atlas do Corpo Humano**. São Paulo: Klick Editora, 2001.

Sites:

www.aids.gov.br

www.lauramuller.com.br

Índice

CAPA

Ficha Técnica

INTRODUÇÃO

1. O MUNDO REAL E O VIRTUAL

2. AS PRIMEIRAS VEZES

3. O CORPO FEMININO E O MASCULINO

4. O ORGASMO, A EREÇÃO E A EJACULAÇÃO

5. MASTURBAÇÃO, SEXO ORAL, PENETRAÇÃO VAGINAL E ANAL

6. A GRAVIDEZ FORA DE HORA E A PREVENÇÃO

7. AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E A AIDS

8. A HOMOSSEXUALIDADE E A DIVERSIDADE SEXUAL

9. ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE SEXO

10. UM TESTE RÁPIDO

RESULTADOS DO TESTE

11. DICIONÁRIO SEXUAL

PARA FINALIZAR

AGRADECIMENTOS

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Table of Contents

Ficha Técnica

INTRODUÇÃO

1. O MUNDO REAL E O VIRTUAL

2. AS PRIMEIRAS VEZES

3. O CORPO FEMININO E O MASCULINO

4. O ORGASMO, A EREÇÃO E A EJACULAÇÃO

5. MASTURBAÇÃO, SEXO ORAL, PENETRAÇÃO VAGINAL E ANAL

6. A GRAVIDEZ FORA DE HORA E A PREVENÇÃO

7. AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E A AIDS

8. A HOMOSSEXUALIDADE E A DIVERSIDADE SEXUAL

9. ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE SEXO

10. UM TESTE RÁPIDO

RESULTADOS DO TESTE

11. DICIONÁRIO SEXUAL

PARA FINALIZAR

AGRADECIMENTOS

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA